ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 8 (582), апрель 2021 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

ХУДЕЕМ НА ХВОЙНОЙ ЖИВИЦЕ
9

Зачем проверять ПОЧКИ ПОСЛЕ КОВИДА
8

10 ФАКТОВ ОБ ИЗЖОГЕ
16

КОГДА МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ?
24

ВЫГОДА – 19%!
НЕ УПУСТИТЕ ЭТОТ ШАНС,
ПОДПИСАВШИСЬ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ ПО ИНДЕКСАМ П1203 «ПОЧТА РОССИИ», 80122 «ПОЧТА КРЫМА».

2 ТЕМА НОМЕРА

В ПРИЦЕЛЕ — ЯЗВА ЖЕЛУДКА

ISSN 1812-0725
21008>

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70 × 200 см, 90 × 200 см,
120 × 200 см, 140 × 200 см,
160 × 200 см.

Суперцена от **1690 руб.**

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Чудо-шланг + подарок

30 м – **990 руб.** ***45 м*** – **1390 руб.**
60 м – **1790 руб.**

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет ему увеличиваться в размерах до 3-х раз от изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Лента «Супер Фикс»

1 шт – **690 руб.** ***2 шт*** – **990 руб.**

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Самогонный Аппарат «Маруся»

~~2590 руб.~~ **1690 руб.**

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»!

Суперцена! ***2 шт*** – **1990 руб.**

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т. к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Плита индукционная (настольная)

~~3800 руб.~~ **1990 руб.**

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни.Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт – **990 руб.**

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

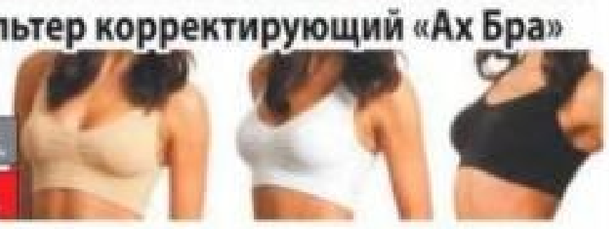
Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – **990 руб.**

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



~~1710 руб.~~ **990 руб.**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размер Ах Бра совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42; M 42-44; L 46-48; XL 50-52; XXL 52-54; XXXL 54-56.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Усилитель звука **1190 руб.**

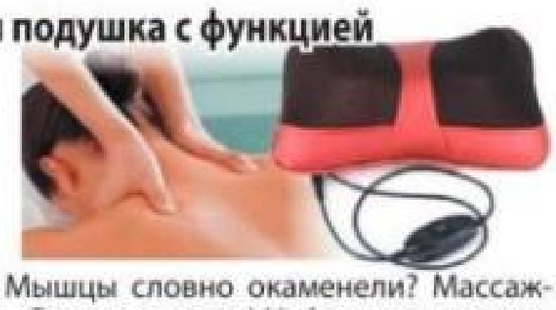
Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Утилизатор отходов Санэкс

1290 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

Массажная подушка с функцией прогрева



~~3800 руб.~~ **1990 руб.**

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт – **790 руб.** ***2 шт*** – **990 руб.**

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Фотошторы «Золотое искушение»+

Тюль В ПОДАРОК!

~~2590 руб.~~ **1990 руб.** ***Габардин: 145×260см – 2 шт.***

Светодиодный прожектор с датчиком движения на солнечной батарее

Суперцена **990 руб.**

Обеспечит отличное освещение везде, как на улице так и в помещении! Работает от солнечной батареи: никаких проводов, не нужна электрическая розетка, 48 ярких светодиодов. Устанавливайте где угодно: на территории вокруг дома, около входной двери, на лестничной площадке, садовых дорожках, дачной веранде и т. д. Датчик срабатывает на расстоянии 3-5 метров от движущегося объекта – свет загорается на 25 секунд. Датчик света автоматически включает фонарь ночью и выключает днем. Для зарядки устройству хватит всего трех часов даже при малосолнечной погоде. Не боится неблагоприятных воздействий окружающей среды – работает в дождь и снег.

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ **1690 руб.**

Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для рыхления (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Термо-керамический обогреватель

~~1990 руб.~~ **1490 руб.**

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °С.
Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м²!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядка их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 20.04.2021 по 03.05.2021 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр. адр. 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

В ПРИЦЕЛЕ — ЯЗВА ЖЕЛУДКА

5 СТР. На сегодняшний день доказана роль стресса как вспомогательного фактора развития язвенных поражений слизистой желудка. И, зная это, нужно защищать ЖКТ. Что делать, чтобы поддержать свой желудок? Расскажет врач-терапевт.

8 СТР. COVID-19 — серьезное заболевание с возможным поражением мочевыводящей системы. Именно почки удаляют с мочой токсичные вещества, лекарства, контролируют процессы свертывания крови, потому и страдают больше всех. В каких случаях нужно проверить почки? Читайте в номере.

13 СТР. Часто астматики считают, что в дождливую погоду им должно дышаться легче. Но так бывает не у всех. Установлено, что в первые полчаса от начала непогоды при астме могут учащаться и тяжелеть приступы удушья. Существует даже такое понятие, как грозовая астма.

16 СТР. Изжога хоть раз в жизни наверняка была у каждого. Но одно дело, если разово из-за чего-нибудь не того съеденного, и другое, если речь идет о часто повторяющемся симптоме. Тогда нужно обязательно выяснять причину и решать, что в конце концов с этим делать. 10 фактов об изжоге сегодня в рубрике «Досье на болезнь».

21 СТР. Классические советы при бессоннице: рано ложиться и вставать, ужинать не поздно и не обильно, перед сном гулять на свежем воздухе. Но что если это не работает? Значит, пора подключать народные рецепты. Какие? Читайте рекомендации натуропата.

26 СТР. Фраза «Как день начнешь, так его и проведешь» известна всем. Но, к сожалению, не все стремятся следовать этому совету. А ведь от наших утренних привычек во многом зависит слаженная работа всех систем организма. Давайте разберемся, что может испортить день.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

По весне мы, женщины, по традиции пытаемся похудеть. Ключевое слово — «пытаемся», потому что усилия совершают многие, а к желанному финишу, увы, приходят единицы. Почему? Как человек, прошедший через длинный список диет и сбросивший два десятка килограммов, позволю себе некоторые выводы из собственного опыта.

Первая ошибка, которую совершают многие, — стремление похудеть быстро. Минус десять кило за неделю! Ну или хотя бы пять, но чтобы всем было заметно. Но это путь в никуда. За неделю можно сбрасывать не более 1 кг. А при резком снижении веса (по сути это практически голод) серьезные проблемы со здоровьем не за горами. Плюс велика вероятность, что килограммы вернутся, и довольно быстро.

Вторая ошибка — прибегать к диете как к скорой помощи накануне лета или важного мероприятия. Это не таблетка, которую принял — и сразу помогло. Здесь все гораздо сложнее, особенно с возрастом. Если в 30 лет достаточно отказаться от сладкого-мучного и поздних ужинов, то после 50 это не прокатит. Мораль: хотите удержать вес — примите тот факт, что определенные ограничения в питании должны быть постоянно. Но только не надо себя жалеть: ах, как же я, бедная, буду жить без жареной картошечки… Очень даже нормально. Потому что, посидев недельку на вареном рисе и курице без соли, вдруг понимаешь, что творог с ложкой меда — это обалдеть как вкусно! Да и не в еде же, в конце концов, смысл жизни. Понять и принять это — уже половина на пути к успеху.

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

В прицеле — язва желудка

В ЕСНОЙ ЯЗВЕННИКИ ОСОБЕННО ПРИСЛУШИВАЮТСЯ К СВОЕМУ САМОЧУВСТВИЮ, С ТРЕВОГОЙ ОЖИДАЯ ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНИ. КАК ПИТАТЬСЯ И ВЕСТИ СЕБЯ, ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ОПАСНЫЙ СЕЗОН СПОКОЙНО? И ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ? ОБ ЭТОМ ПОГОВОРИМ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТЕМЕ НОМЕРА.

Развенчиваем мифы

РАЗВЕЯТЬ ДОМЫСЛЫ О ЯЗВЕ ПОМОЖЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ГЕПАТОЛОГ **СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ ВЯЛОВ** (Г. МОСКВА)

Миф 1: язва передается по наследству.

На самом деле. Когда гастрит или язвенную болезнь обнаруживают у дедушки, отца и сына, создается впечатление, что заболевание передается по наследству. Но картина здесь иная: один из членов семьи «приносит» бактерию Helicobacter pylori, из-за которой у него самого развился желудочный недуг. Через посуду, слюну он может передать ее своим близким.

Миф 2: язва заразна.

На самом деле. Хеликобактер лишь повышает вероятность развития заболеваний, а не является открытым источником заражения. Вызовет ли бактерия воспаление, зависит от соотношения соляной кислоты в желудке, работы переваривающих элементов, наличия провоцирующих факторов (особенности питания, вредные привычки и т.п.).

Миф 3: при желудочных заболеваниях надо отказаться от физических нагрузок.

На самом деле. От тяжелых — да. А вообще физические нагрузки не рекомендуют только на сытый желудок. Как физкультура, так и пассивный отдых после еды противопоказаны в течение двух-трех часов, то есть пока пища находится в желудке. А после лечебная физкультура пойдет только на пользу!

В народе ходит такой рецепт от язвы желудка: выпить 50 мл водки, через 15 минут съесть 1 ст.л. сливочного масла и выпить сырое яйцо. Есть не раньше чем через полчаса. Курс — две недели. Что думают об этом способе консультанты «Доктора»?

Николай, по электронной почте

«Защитник» алкоголь

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ** (Г. МИНСК)

Существует миф, что страдающим язвенной болезнью полезно пить на голодный желудок водку, чтобы все внутри «простерилизовалось и зарубцевалось». На самом деле она только раздражает слизистую. Даже 50 мл водки повышает выработку соляной кислоты и, соответственно, увеличивает кислотность желудочного сока. Это приводит к обострению болезни — истончению слизистой и внутреннему кровотечению.

Сливочное масло и сырые яйца при язве оказывают местный обволакивающий эффект на слизистую и предохраняют ее от раздражающего действия соляной кислоты. Но надо помнить, что из-за сырых яиц человек рискует заболеть сальмонеллезом. Еще один их минус — высокая вероятность аллергии.

При лечении язвенной болезни желудка сначала надо избавиться от провокаторов: хеликобактерной инфекции, бесконтрольного приема лекарств, стресса, неправильного питания, курения, алкоголя и других вредных привычек. Как правило, этого достаточно для положительного эффекта. В дополнение к основной терапии применяют средства, снижающие секрецию соляной кислоты (ингибиторы протонной помпы). Кроме того, в комплексной терапии заболевания оправданно применение фитопрепаратов.

Сбор (все растения — сухие, измельченные). Две части цветков липы, по одной части плодов фенхеля и цветков ромашки аптечной. 2 ст.л. сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять час, процедить. Пить по 200 мл теплого настоя до еды (утром натощак) один-три раза в день. Способствует заживлению язвы отвар **сушеницы топяной:** 1 ст.л. сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, процедить. После охлаждения добавить 1 ч.л. меда. Принимать по 0,5 ст. три раза в день за час до еды. Курс — месяц, затем сделать перерыв на две недели и повторить.

Сыворотка плюс скорлупа

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК)

Есть в моей копилке рецепт, который помогает при язве желудка с повышенной кислотностью. В свое время его успешно опробовал мой друг. Он смешивал 3 л сыворотки (можно просто-кваши, лучше из деревенского молока) комнатной температуры с 600 мл меда. Осторожно опускал туда три тщательно вымытых сырых яйца в скорлупе, не перемешивая. Оставлял емкость на восемь дней на столе, прикрыв марлей. По готовности снимал плесень и доставал яйца. Если скорлупа растворялась, пленку с яиц снимал и выбрасывал, а содержимое отправлял обратно в кисломолочную жидкость. Все размешивал и процеживал. Если же к этому времени скорлупа растворялась не полностью, давал составу постоять еще пару дней. После этого его процеживал и хранил в холодильнике. Вечером наливал в кружку 120 мл снадобья и оставлял на ночь при комнатной температуре. Утром за 20 минут до завтрака выпивал 1/3 кружки, остальное — поровну перед обедом и ужином. Когда средство заканчивалось, на десять дней делал перерыв, а за это время готовил новую порцию и повторял курс. На протяжении такой терапии он не пил алкоголь и соблюдал диету.

Валерий НАЗАРОВ, г. Барнаул

Сывороточные белки — сбалансированный состав незаменимых аминокислот. Это витамины группы В, никотиновая кислота, холин, биотин, кальций, магний и другие микроэлементы.

В рецепте читателя растворенная скорлупа (углекислый кальций) создает высокую концентрацию кальция в сыворотке. А соли его и магния — известные антациды, которые используют в лечении язвенной болезни желудка. Они защищают слизистую от повреждений.

Кроме того, сыворотка нормализует кишечную микрофлору и устраняет гнилостные процессы. Проявляет антиоксидантную активность, то есть защищает клеточную мембрану от повреждения, способствует ее восстановлению. Поэтому могу рекомендовать сыворотку как отдельный продукт при язве.

А вот насчет добавления в состав свежих яиц у меня есть сомнения. Можно просто положить яичную скорлупу.

Противопоказание: индивидуальная непереносимость.

уДАЧные советы для худеющих

Весна в самом разгаре, на дачных участках сезон открыт – и в ближайшие месяцы тысячи россиян будут проводить долгие часы, активничая с пользой на свежем воздухе.

А ведь дачный труд способен не только обеспечить вас фруктами-овощами, но еще и избавить организм от заметных следов, оставленных на теле зимними праздниками, ленивыми выходными с чаем со сладостями и прочими радостями холодного сезона. Да-да, речь о лишнем весе. Давайте не забывать, избыточный вес бьёт по здоровью – нарушается обмен веществ, повышается уровень сахара и холестерина в крови, страдает сердце, а вслед за ним печень, позвоночник, суставы. Организму трудно «обслуживать» лишние килограммы. Главное спасение – похудеть. Как правило, специалисты рекомендуют сбалансировать питание и увеличить физическую нагрузку.

Для желающих похудеть дачные активности – прекрасная альтернатива «тренажерке». За час в спортзале тратятся 300-500 ккал, что сопоставимо с энерготратами на активное вскапывание грядок, уборку снега, перевозку тяжестей, обрезку деревьев, кошение травы… Даже обычные умеренные, но ежедневные нагрузки, вроде полива посадок или сбора фруктов, уже сжигают достаточно калорий, чтобы смело наградить себя вкусным ужином.

Кстати, об ужинах – и здесь дачное времяпрепровождение способно дать фору городскому. Сезонная зелень и овощи со своей грядки, богатые клетчаткой, витаминами и антиоксидантами фрукты и ягоды – вкусная и полезная добавка к меню. Всю эту «растительность» смело можно использовать и для разгрузочных дней, и в качестве основного компонента правильного питания.

А еще все движения на даче проходят на свежем воздухе, то есть калории расходуются быстрее, и организм насыщается кислородом – а это не только похудение в перспективе, но и действенная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Помните только, что, если не хотите причинить вред организму, «упражняться» на загородном участке надо разумно – чередуя физические нагрузки, защищая голову от солнца, выпивая достаточное количество воды.

Поскольку обмен веществ у людей с избыточным весом замедлен, то диетические мероприятия с физическими упражнениями не всегда дают ощутимый результат. В таких случаях специалисты могут рекомендовать дополнительные средства метаболической поддержки. **Дибикор®** способствует улучшению обменных процессов печени, в сердце, других органах и тканях. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, **Дибикор®** помогает приводить к норме уровень холестерина и сахара в крови.

Также стоит отметить, что **Дибикор®** повышает работоспособность при физических нагрузках, столь необходимых в период уДАЧного сезона.

Активничайте на даче с умом и пользой!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Реклама

Томатный сок — только при ремиссии

Студенческие годы прошли далеко от дома. Жила в общежитии, питалась как попало. Поэтому, когда обнаружили язву желудка, я не особо удивилась. Впереди меня ожидало длительное лечение, которое я мужественно выдержала. Но потом вроде и диету соблюдала, и вредных привычек у меня не было, а обострения случались каждые полгода. В один из таких периодов я уже дошла, как говорят, до ручки: диета, лекарства... А тут соседка возьми да посоветуй: «Попей томатный сок, моему желудку от него легче становится». Каждый день за 30 минут до еды я стала пить по 0,5 ст. томатного сока. И язва успокоилась!

Ксения КЕГЕЛЕВА, г. Черновцы

КОММЕНТИРУЕТ ТЕРАПЕВТ
НИНА РОМАНОВНА ГАЛАКТИОНОВА
(Г. МОСКВА)

Лечение язвы — сложный процесс, на это нужно много времени и сил. Но если соблюдать строгую диету и принимать назначенные препараты, выздоровление придет быстрее.

Что касается томатного сока: язвенникам его не рекомендуют, а при обострении он категорически под запретом! Сок раздражает слизистую и может, наоборот, ухудшить состояние. А у читательницы, скорее всего, сработала назначенная лекарственная терапия. Просто она оказала действие не сразу.

Только в стадии ремиссии язвы можно попробовать выпить немного томатного сока, если уж вы его так любите.

Но при условии, что приготовите его сами с помощью блендера из спелых томатов. По готовности мякоть нужно развести кипяченой водой.

При этом как томатный сок, так и приготовленное из помидоров пюре полезно только в чистом виде. То есть в него ни в коем случае нельзя добавлять соль!

И напоследок совет всем остальным любителям этого сока, у кого нет язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Пить его лучше за 20-30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи.

При язве желудка мне помогает луковое варенье. Готовлю его так. Головки репчатого лука очищаю, мою проточной водой. Разрезаю на несколько частей и измельчаю в блендере до однородной консистенции. Перекладываю луковую массу в глубокую посуду и засыпаю сахаром. Перемешиваю и ставлю на малый огонь. Варю 30 минут. Когда варенье загустеет и станет прозрачным, снимаю с плиты. После остывания раскладываю смесь по банкам и ставлю в холодильник. Ем по 1 ст.л. варенья за 30 минут до еды три раза в день.

Людмила КАПИТОНОВА, г. Ровно

Вместо варенья — луковый джем

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Как известно, питание больного язвенной болезнью должно быть щадящим. Это означает, что разрешены блюда, которые механически, термически и химически не раздражают поврежденные стенки желудка. Поэтому все, что в него попадает, должно быть нейтральной температуры (36-38 градусов), иметь мягкую консистенцию, быть не жирным, не острым, не кислым, не приторно-сладким.

Сладости (в частности, варенье, конфеты, сахар) раздражают стенки желудка и мешают заживлению язвы. При заболевании сахар уместно заменять медом. Благодаря входящим в состав микроэлементам и витаминам он оказывает благотворное воздействие на весь желудочно-кишечный тракт. Мед обволакивает стенки желудка, снимает раздражение слизистой. Поэтому луковое варенье лучше заменить более щадящим вариантом на меду.

Рецепт приготовления снадобья такой: сначала отварить лук на малом огне до мягкости, затем, слегка остудив, добавить мед (1:1), перемешать. Принимать по 1 ч.л. три раза в день за полчаса до еды. Курс — не более одного месяца.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, аллергические реакции, сахарный диабет.

«Нервный» желудок

Правда ли, что язва желудка может стать следствием постоянного стресса?

По электронной почте

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ **ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА ВОЙТОВА** (Г. БРЕСТ)

Многим знакома фраза: «Все болезни от нервов». И отчасти это так: затянувшаяся напряженная обстановка или ситуация может привести даже к возникновению онкозаболевания.

На сегодняшний день доказана роль стресса как вспомогательного фактора развития язвенных поражений слизистой желудка. Механизм возникновения язвы в данной ситуации заключается в активизации вегетативной нервной системы, в результате чего усиливается секреция желудочного сока, который содержит соляную кислоту. А высокая ее концентрация разъедает слизистую желудка.

В моей практике был случай, когда военному сделали выговор и понизили в звании. За плечами у него было много лет службы, он счел это несправедливостью. Ситуация стала для него серьезным ударом. А через пару недель появилась сильная боль в животе и — была диагностирована язва желудка. Поэтому, зная, что стрессы могут привести к такой проблеме, нужно защищать ЖКТ. Например, выпить в момент стресса 1 ст. простокваши. Даже стакан холодной воды положительно влияет на устранение последствий напряженных ситуаций. Можно положить на язык 1 г соли и по мере ее растворения запивать водой. Я всегда стараюсь во время неприятных ситуаций помочь стенкам желудка восстановиться. Для этого готовлю жмых из фруктов или овощей. Очищаю их и отжимаю сок с помощью соковыжималки, а оставшийся жмых скатываю в шарики размером с горошину и проглатываю их, не разжевывая, перед каждым приемом пищи. Разовая порция — два-три шарика.

Важно понимать, что при лечении «нервной» язвы необходима консультация гастроэнтеролога и психотерапевта.

Язвенник. Портрет в двух красках

Язва желудка — одна из болезней цивилизованного мира. Распространена среди бизнесменов и людей, занимающих высокие ответственные должности. Амбициозный, тщеславный, преодолевающий любые трудности, самодостаточный и независимый, постоянно включен в свою деятельность, без выходных и отпусков — вот типичный портрет человека, склонного к язвенной болезни.

Одновременно он испытывает естественную потребность в помощи и поддержке, заботе и нежности. Но гордость не позволяет это признать. И чем больше «достигатор» чувствует внутри себя потребность расслабиться и предаться любви, тем сильнее перегружает себя делами, обрекая на постоянный стресс.

Большая часть язвенников имеет скрытый внутренний конфликт.

Но есть и те, кто полностью поддался своему желанию помощи и заботы. Они неустанно высказывают недовольство, претензии и требования в надежде утолить ненасытный эмоциональный голод — «хочу и буду», «вы мне должны».

Если первый тип с гордостью «проглатывает» свое недовольство, буквально разъедающее изнутри истощенный организм, то второй тип с большей вероятностью будет «язвить». Отсюда и язва. Обострение болезни могут провоцировать события, связанные со взаимоотношениями: расставание, потеря защищенности, предательство.

Такие противоположные характеры объединяет нечто общее, а именно — чрезмерная потребность в заботе, любви и нежности.

Трудоголикам следует не пренебрегать помощью и позволять себе больше отдыхать. А противоположному типу — научиться ценить ту поддержку и заботу, которую они получают, признав, что она всегда будет казаться им недостаточной.

Задача психотерапии — привести каждую из этих крайностей к здоровой середине, поэтому рекомендации для каждого индивидуальны. И даст их только специалист.

Светлана СТРАТ,
психолог, психосоматолог,
г. Одесса

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ
ЛАРИСА ВАЛЕРЬЕВНА ЧИСТОВСКАЯ (Г. ЗЕЛЕНОГРАД)

Порядок во рту — порядок в желудке

Недавно поставили диагноз «язва желудка». Врач выписал стандартное лечение. А вот моей сестре с таким же диагнозом сказали, что важно еще посетить стоматолога, так как состояние ротовой полости напрямую связано со здоровьем желудка. Так, ей посоветовали использовать эликсир для полости рта. Я тоже решил воспользоваться этой рекомендацией, но не брать магазинные средства, а делать самому. Будут ли так же эффективны натуральные ополаскиватели? Как их готовить?

Петр СЕЛИВАНОВИЧ, пос. Степное Саратовской обл.

Ответ. Да, вполне. Поделюсь простыми рецептами.

С лавандой. Смешать по 1 ч.л. сухих листьев мяты, розмарина, травы и цветков лаванды. 1 ч.л. сбора залить 1 ст. кипятка, накрыть крышкой, настоять 15 минут, процедить. Здесь и далее — теплыми растворами полоскать рот три-пять минут дважды в день.

С эхинацеей. Смешать в стеклянном флаконе 35 мл аптечной настойки эхинацеи с 25 мл теплой воды и парой капель эфирного масла мяты перечной, чайного дерева, гвоздики или тимьяна (на выбор). Для полоскания использовать 1-2 ч.л. жидкости, растворив в 0,5 ст. теплой воды. Курс — не более двух недель подряд.

Солевой. В 200 мл теплой воды растворить 0,5 ч.л. соли (лучше морской). Для большей эффективности добавить 0,5-1 ч.л. аптечной настойки календулы или прополиса и одну-две капли натуральных эфирных масел гвоздики, мяты перечной, корицы, чайного дерева или розмарина (на выбор).

Масляный. В качестве ополаскивателя можно использовать кунжутное или зверобойное масло.

Кстати, можно усилить эффективность чистки зубов, капнув несколько капель любой из приведенных настоек на зубную пасту.

> Не забудьте предварительно проверить, нет ли у вас аллергии на эфирные масла, нанеся каплю разведенного средства на кожу у локтя.

Имбирь: можно или нет?

Одни советуют для оздоровления при язве желудка, вызванной хеликобактер пилори, использовать имбирь, другие — категорически против. Что на этот счет скажут консультанты «Доктора»?

Светлана ЛАПКОВСКАЯ, г. Березино

Ответ. Действительно, ряд научных исследований доказал полезность имбиря в лечении экспериментальных язв, вызванных нестероидными противовоспалительными препаратами и хеликобактер пилори. Возможно, отсюда и такие рекомендации.

Однако большинство работ проводилось на мышах или in-vitro («эксперименты в пробирке»). Полученных данных недостаточно, чтобы говорить об эффективности и безопасности действия корня на ЖКТ человека.

Плюс у имбиря как у разжижающего кровь и раздражающего слизистую желудка есть прямые противопоказания при язвах. Поэтому, на мой взгляд, использовать его для лечения нельзя.

Имбирный чай можно пить только в профилактических целях и в период стойкой ремиссии заболеваний ЖКТ. При этом важно соблюдать и другие меры. Язвенная болезнь требует комплексного и длительного лечения. Это диета и режим питания, защита нервной, иммунной, желудочно-кишечной систем и др. В этом плане имбирь «закрывает» только часть направлений.

Что касается рецепта с ним, советую такой.

0,5 дес.л. измельченного очищенного корня залить 1 ст. холодной воды, довести до кипения и варить пять-шесть минут, сразу процедить. Можно добавить по вкусу мед. Пить по одной-две чашки теплого чая в день, но не натощак. Начинать лучше с малых доз.

Имбирный чай при язве можно пить только в профилактических целях и в период стойкой ремиссии.

КУДА СТРЕМИТСЯ ДУША

Многие святые места славятся уникальными случаями исцеления и благодати. И чтобы это обрести, люди едут туда из разных уголков земли. Главное — верить, потому что именно вера способна творить чудеса.

Святые места способны насытить человека особой энергетикой. И мы предлагаем вам подборку таких мест на территории России, Беларуси и Украины.

Кто-то возразит: так границы закрыты из-за пандемии. Но ведь это же не навсегда! Ослабнет ковид, и мы снова вернемся к своей прежней жизни. И сможем наконец поехать туда, куда так стремится наша душа.

ПОДБОРКУ СВЯТЫХ МЕСТ ПОЛУЧАТ ВСЕ, КТО:

1 подпишется на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 2-е полугодие 2021 года;

2 отправит в редакцию до 1 июля 2021 года ксерокопии подписных абонементов, а также малый конверт с маркой и обратным адресом.

Бонус

Тот, кто подпишется на год на любое из этих изданий (на сайте toloka24.ru) и пришлет копию подписного абонемента, дополнительно получит календарик с изображением МЕСТА СИЛЫ — святой горы Афон.

ВНИМАНИЕ!

Ваш конверт ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть подписан в правильном порядке: ФИО; название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекс.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор», с пометкой «Святые места».

ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
П1203 (на полугодие) «Почта России»,
80122 (на полугодие) «Почта Крыма». Выгода до 19%;
«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»
П1200 «Почта России»,
12680 «Почта Крыма».

Или по промокоду SP21 на сайте toloka24.ru

СО СКИДКОЙ 15%

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Подборка святых мест и календарик будут отправлены выполнившим условиям акции не позднее 15 сентября 2021 года.

реклама

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный КОМПЛЕКС МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ **ПРОМОКОД**
И ПОЛУЧИТЕ **2 УПАКОВКИ** МЕЛАНЕКС ФОРТЕ
СОВЕРШЕННО **БЕСПЛАТНО!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 20 июня 2021** ПРОМОКОД **1175**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

*Информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, где можно узнать по телефону 8(800)2004516. Реклама только для жителей РФ. Индивидуальный предприниматель Фатхова Мария Васильевна ИНН 591154795702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ?
СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ?
УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе-экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла - так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название?
Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.

Восковая моль - это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту - **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов.** Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли в лечении туберкулеза легких, постинфарктного миакардита, стенокардии и гипертонии.

В составе комплекса МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган-дайля, омела белая и многое другое. МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**

8-800-200-45-16 (Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖКТ, ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ ПЕРЕД КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ УЧЕНЫЕ СЕЧЕНОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ С УЧАСТИЕМ 460 ПАЦИЕНТОВ.

«Коронный» удар по печени

Выяснилось, что на фоне этих заболеваний COVID-19 протекает тяжелее, чем у людей без патологий:

- больше площадь поражения легких (по данным КТ);
- чаще появляется одышка;
- чаще требуется респираторная поддержка и интенсивная терапия;
- выше уровень D-димера в крови, который свидетельствует о повышенном риске тромботических осложнений, а также прокальцитонина — маркера бактериальных инфекций, которые могут осложнять течение COVID-19.

УСМИРИТЬ ШТОРМ

Пациенты, принявшие участие в исследовании, еще до госпитализации по различным показаниям принимали урсодезоксихолевую кислоту (УДХК). Благодаря этому у них был ниже уровень ферритина и интерлейкина в крови — маркеров системного воспалительного процесса. А, как известно, при COVID-19 чрезмерная воспалительная реакция (цитокиновый шторм) — одна из главных причин смерти.

Кроме того, на фоне лечения УДХК снижались печеночные показатели. Ученые сделали вывод, что при COVID-19 этот препарат защищает клетки печени от разрушения и может улучшить исход коронавирусной инфекции.

ГАСТРОПРОТЕКТОРНАЯ ЗАЩИТА

В ходе исследования пациентам с симптомами со стороны ЖКТ были назначены препараты из группы ребамипида. Выяснилось, что они улучшают кровоток и восстанавливают слизистые оболочки не только ЖКТ, но и дыхательных путей.

Гастропротекторы целесообразно использовать и при диарее, особенно у больных сахарным диабетом 2-го типа.

Если на фоне коронавирусной инфекции у вас появились симптомы со стороны других органов, сообщите об этом врачу. Возможно, потребуется дополнительное лечение, которое позволит снизить риск осложнений и тяжелого течения COVID-19.

Сергей ВЯЛОВ, гастроэнтеролог, гепатолог, к.м.н., г. Москва

Зачем проверять почки после ковида

Недавно переболел коронавирусом. Слышал, что он сильно бьет по почкам. Может, стоит их проверить?

Святослав ЕЛЬСКИЙ, г. Мядель

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ
ЛИЛИЯ РАФАИЛЬЕВНА АДЕЛЬШИНА
(Г. ОРЕНБУРГ)

COVID-19 — не просто респираторная вирусная инфекция, а серьезное заболевание с возможным поражением мочевыводящей системы. Именно почки удаляют с мочой токсичные вещества, лекарственные препараты, регулируют кислотно-щелочной баланс и водный обмен в организме, контролируют процессы свертывания крови, которые нарушаются при ковидной инфекции. Потому они и страдают больше всех.

Почки надо проверить, если есть:

- ноющие боли, чувство тяжести в пояснице;
- нарушение мочеиспускания: учащенное (малыми порциями до 15 раз в час), уменьшение объема мочи до 500 мл в сутки, увеличение — до 2 л в сутки, частые походы в туалет ночью;
- изменение цвета мочи, появление в ней примесей крови, слизи, гноя, изменение запаха;
- отеки голеней, стоп, кистей, лица;
- сухость во рту, сухость и шелушение кожи;
- повышение температуры тела, озноб;
- увеличение давления у тех, кто ранее не страдал гипертонической болезнью;
- боли в мышцах, костях, суставах, судороги;
- кровоточивость десен, носовые кровотечения, анемия.

Эти симптомы не всегда специфичны, поэтому при появлении даже одного из них необходимо срочно обратиться к терапевту. Врач назначит обследование и направит на консультацию к урологу или нефрологу.

Основные обследования для диагностики поражения почек:

- общий анализ мочи, микроскопия осадка мочи;
- анализ мочи по Нечипоренко;
- бактериологический посев мочи;
- общий и биохимический анализы крови (обязательно — мочевина, креатинин, общий белок, альбумины, калий, натрий);
- УЗИ почек.

Для более детальной диагностики врач может назначить МРТ или КТ органов забрюшинного пространства (почки, надпочечники, мочеточники).

В последнее время часто слышу про «бронекофе». Что это за напиток с таким интересным названием?

Ирина ШУЛЬГА, г. Минск

Энергетический напиток «Бронекофе»

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ **АРИНА АЛЕКСЕЕВНА ПАЛЛО** (Г. ВЕЛЬСК)

«Бронекофе» стал популярным благодаря предпринимателю из Калифорнии. В одну из поездок в Тибет он попробовал национальный напиток из кофе, молока яков и кокосового масла. Вернувшись в США, мужчина начал экспериментировать с кофе самостоятельно. Так и родился рецепт «bulletproof coffee», что в переводе с английского означает «пуленепробиваемый» или «бронебойный».

Такое название появилось за счет невероятно густой пенки и особой структуры напитка. Что же в нем классного?

1 «Бронекофе» отлично насыщает и избавляет от чувства голода на несколько часов. Заряд энергии от него тоже «бронебойный», более долгоиграющий.

2 Ускоряет метаболизм. Поэтому напиток будет полезен, если нужно сбросить вес.

3 В составе — жиры, которые очень любит мозг. С ними он работает продуктивнее, так как сам наполовину состоит из жира.

А вот и рецепт. В чашку горячего свежесваренного кофе добавить по 1 ст.л. кокосового/сливочного масла (в идеале топленого) и кокосового/коровьего молока. Взбить блендером или миксером до кремообразного состояния.

По желанию приправить щепоткой корицы, куркумы или красного перца. Вкус у кофе своеобразный, поэтому просто подбирайте свои пропорции и ингредиенты — экспериментируйте. Кстати, по этому же принципу можно приготовить «бронекакао» и «бронечай».

ВАЖНО!

Сахар в «бронекофе» класть нельзя! В смеси с жирами это удар по печени.

Не заменяйте этим напитком полноценный прием пищи, а используйте только как перекус. Не увлекайтесь: максимум — чашка в день.

И не бойтесь такого необычного сочетания. Еще наши бабушки добавляли в чай масло, чтобы силы прибывали.

Худеем на хвойной живице

Время от времени в СМИ появляется информация о том, как худеют звезды. Фото «до» и «после» иногда весьма впечатляют! Но многие поклонницы диет признаются: чтобы получить точеную талию, приходится изрядно попотеть. А ведь есть старинная методика похудения без изнуряющих нагрузок — на живице.

Живица — смола хвойных деревьев — богата эфирными маслами и витаминами.

Как применять. Живица — отличное средство для похудения, а также восстановления организма после родов и болезней. Надо развести сухой порошок живицы (собрать в лесу, высушить, растереть) оливковым или подсолнечным маслом до консистенции кашицы. В бане или после ванны втереть кашицу в проблемные зоны и оставить на 25-30 минут. Затем смыть теплой водой. Процедуру проводить раз в неделю на протяжении двух-трех месяцев, обязательно дополняя 10-15-минутной зарядкой по утрам. Через шесть-восемь месяцев перерыва курс нужно повторить.

Как это работает. Экстракт проникает в подкожную клетчатку и способствует сгоранию жира. Кроме того, живичные растирания обладают антисептическим эффектом, купируют воспалительные процессы, прекрасно увлажняют и подтягивают кожу, делая ее гладкой и шелковистой. Живица полностью разглаживает целлюлитные образования: ее комплекс полезных элементов обладает дренирующим действием. Уменьшается окружность бедер, бугристая поверхность кожи становится гладкой. Экстракт сосновой живицы ускоряет процессы клеточного обмена веществ, снижает уровень холестерина, улучшает кровообращение и способствует выведению из организма токсинов и шлаков. Таким образом, с помощью живицы можно за несколько месяцев избавиться от восьмидесяти лишних килограммов, не изнуряя себя диетами.

Альберт БОГДАСАРОВ, профессор, г. Брест

Подробнее о том, как собирать и использовать живицу, читайте также в «Сватах» №8.

Гипертонический чай из жимолости

Каприфоль

В народной медицине используют разные виды жимолости.

СЪЕДОБНАЯ

Отвар. 20 г измельченных веточек и коры садовой жимолости залить 250 мл кипятка, варить 15 минут, настоять час, процедить. Пить по 1 ст.л. три-четыре раза в день за 20 минут до еды **при отеках, авитаминозах, малокровии, общем упадке сил.** Курс здесь и далее — до улучшения.

Настой. 1 ст.л. сухих листьев жимолости залить 300 мл кипятка в термосе, настоять два часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. четыре раза в день **при отеках, диарее, болезнях почек и мочевого пузыря, нарушениях обмена веществ, ожирении.** Наружно — для промываний **при ожогах, трофических язвах, гноящихся ранах.**

Чай. 20-25 г измельченных сухих плодов жимолости, 1 ст.л. сухой травы душицы, мелиссы или лофанта анисового залить 2 ст. кипятка в термосе, настоять три часа и выпить за день в несколько приемов — **при пониженном гемоглобине, высыпаниях на коже, фурункулезе, одышке, повышенном АД, атеросклерозе, сердечной недостаточности.**

Настойка. 50 г сухих цветков залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически взбалтывая, процедить, хранить холодильнике. Протирать кожу при угрях. Принимать по 25-30 капель с 1/4 ст. воды три раза в день **при повышенном АД, атеросклерозе, головокружении, ухудшении памяти, малокровии, климаксе.**

НЕСЪЕДОБНАЯ

Каприфоль — декоративный вид жимолости, который обладает мочегонным, ранозаживляющим и обезболивающим действием.

Отвар. 1 ст.л. измельченных стеблей залить 0,5 л воды и варить 10 минут, настоять час, процедить. Ополаскивать **волосы при их выпадении и себорее.**

Настой травы. 1 ч.л. измельченных сухих стеблей и листьев залить 300 мл кипятка, настоять 45 минут, процедить. Пить по 1 ст.л. три раза в день после еды как **мочегонное средство.** Этим же раствором полоскать горло **при ангине, фарингите** несколько раз в день.

Плоды каприфоли ядовиты, не для приема внутрь!

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, фитолог, г. Бугуруслан

Фото автора

Дубовые ингаляции и хвойные ванны

Уже пару месяцев применяю одно средство и стала чувствовать себя лучше, давление не скачет. Поэтому спешу поделиться с читателями. Весь секрет в... запахе дубовых листьев.

Наломала дубовых веток с обильной листвой, связала их в веники и повесила над кроватью так, чтобы на них не падал солнечный свет. Запах от веников очень приятный и стойкий. Когда ветки начинают подсыхать, запариваю одну из них в кипятке, настаиваю 10 минут под крышкой. А затем сажусь рядом, открываю крышку и медленно вдыхаю дубовый пар. При длительной терапии давление значительно снижается.

Алевтина АНДАРАЛО, г. Скидель

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА **НАДЕЖДА ПАВЛОВНА КРУГЛИКОВА** (Г. МИНСК)

Данный метод из области «на скорую руку» подойдет на начальной стадии гипертонии. Благотворно действует на организм в целом запах не только дубовых листьев, но и мелиссы, мяты. Стабилизируется работа нервной системы, а, как известно, в состоянии покоя давление снижается. Я отношу этот способ к разряду самовнушения, что отнюдь не плохо, так как позитив и вера в выздоровление эффективно дополняют лечение.

К примеру, моя подруга при повышенном давлении привязывает к запястьям по листочку пеларгонии и сидит так 15-20 минут. И это работает, ей становится легче.

Еще рекомендую гипертоникам время от времени гулять в хвойном лесу, собирая еловые ветки. Ванны с их отваром улучшают кровообращение, отлично успокаивают нервную систему, нормализуют давление.

Несколько хвойных веток измельчить, залить 2 л воды, кипятить несколько минут на малом огне. Настоять до остывания и процедить отвар. Вылить его в стандартную ванну с водой (37 градусов) и наслаждаться процедурой 15-20 минут. Делать ее два-три раза в неделю в течение месяца. Желательно к таким курсам время от времени возвращаться.

Противопоказания для ванн: онкологические заболевания, выраженный атеросклероз, острые инфекционные заболевания.

Римский философ и писатель Плиний на своем опыте доказал, что утренняя прогулка с собакой, поглаживание, игра с ней снижают давление.

Когда напоминает о себе язва желудка, первым делом 1 ст.л. измельченных сухих листьев подорожника большого заливаю 1 л кипятка. Держу на малом огне десять минут, настаиваю сутки в тепле. Процеживаю и принимаю по 1 ст.л. три раза в день за 15-20 минут до еды. Курс — до облегчения состояния. Результат, как правило, не заставляет себя ждать: боли и неприятные ощущения быстро проходят.

Елена ГВОЗДОВСКАЯ, г. Кричев

Подорожник обезболит

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА
НАДЕЖДА ПАВЛОВНА КРУГЛИКОВА
(МИНСКИЙ Р-Н)

Подорожник при язве желудка можно использовать на различных стадиях заболевания, а также в качестве профилактического средства.

Настой листьев, свежий сок растения оказывают противовоспалительное, бактерицидное, обволакивающее и обезболивающее действие, улучшают пищеварение и снимают вздутие живота, за счет вяжущих свойств останавливают кровотечения и способствуют затягиванию язв, устраняя саму причину заболевания.

К слову, у моего мужа язва желудка. Чтобы избежать обострений, стараюсь дважды в год проводить ему профилактическое лечение.

Заключается оно в том, что в марте-апреле и октябре-ноябре в течение двух недель готовлю для него целебный отвар цветков календулы. Благо на нашей даче они растут в изобилии. Заливаю 20 сухих цветков 0,5 л холодной воды, довожу до кипения и варю на малом огне пять минут. Настаиваю три часа и процеживаю. Это дневная норма, которую супруг выпивает равными порциями в три-четыре приема до еды.

В течение года болезнь его практически не беспокоит.

! Противопоказания для подорожника: гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающиеся повышенной кислотностью, повышенная свертываемость крови, предрасположенность к образованию тромбов, беременность, период лактации, индивидуальная непереносимость.

Реклама

Тромбо АСС® — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

Заботливая профилактика:
- Инсульта
- Инфаркта
- Тромбоза

Рег. уд.: П №013722/01

RUS-GPS-THR-NON-07-2020-1724-updated

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ 2018» В НОМИНАЦИИ «ПРЕПАРАТ ВЫБОРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА»

Производитель: «ГЛ. Фарма ГмбХ», Австрия
Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс»,
Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.
Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

BAUSCH Health

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

Классика — мед и молоко

Моя племянница заболела ангиной. Сестра не смогла уйти на больничный и попросила посидеть с дочкой пару дней. Девочке назначили лекарства, среди которых, конечно же, антибиотик. Я же, уверенная, что лучшее средство от ангины — молоко с медом, поила им племяшку в течение дня. А к вечеру ее состояние ухудшилось. Сестра, узнав о моей самодеятельности, накричала, мол, мед сушит горло, а молочное нельзя при воспаленной слизистой. Неужели это правда?

Нина ПРОХОРОВА, Гомельская обл.

Комментарий. Молоко с медом не только не опасно при ангине, а, наоборот, полезно. Мед обладает противовирусными, антибактериальными, бактерицидными, противовоспалительными, обезболивающими, общеукрепляющими и иммуностимулирующими свойствами. А в сочетании с молоком обволакивающее действие еще и усиливается.

Рецепт классический: 1 ч.л. меда растворить в 1 ст. молока, подогретого до 40-60 градусов (не выше!). Можно добавить щепотку корицы. Выпить маленькими глотками в течение дня.

Можно использовать при ангине один мед. Его нужно рассасывать, но только после того, как пройдет острая фаза, поскольку в этот период горло раздражено и сладость пчелопродукта будет провоцировать еще большее его раздражение и боль.

> **!** Противопоказания: непереносимость лактозы, сахарный диабет, беременность, период лактации, экссудативный диатез, индивидуальная непереносимость.

Важно помнить, что ангина бывает разной: фолликулярная, язвенно-пленчатая, лакунарная, катаральная, агранулоцитарная, моноцитарная. Поэтому уповать только на помощь молока с медом нельзя. Рекомендую использовать их лишь как вспомогательное средство.

При пупочной грыже — шарик из глины

Хочу поделиться с читателями «Доктора» методом, который помогает избавиться от пупочной грыжи. Кусок сухой красной глины смочить теплой водой, размять и слепить шарик. Укрыть его марлей и немного нагреть. Затем приложить шарик к грыже, сверху — полиэтилен, закрепить пластырем. Когда глина высохнет, повязку снять. Курс длительный.

Владимир ГОРОДЕЦКИЙ, г. Курск

Комментарий. У подростков и взрослых пупочную грыжу можно пробовать лечить с помощью методов народной медицины (конечно, если случай не запущенный и не требует срочной операции, предварительно проконсультировавшись с врачом).

Но здесь есть свои нюансы. Основная задача при данной патологии — укрепить мышцы живота. А уже после этого можно подключить к основной терапии глину или лепешки из сосновой смолы. Подчеркну, что начинать с глиняных шариков нецелесообразно, так как нужно подготовить мышцы. В противном случае возможен рецидив.

ПОДКЛЮЧАЕМ ТАКЖЕ...

1 ст.л. измельченной сухой травы **лапчатки гусиной** залить стаканом кипятка, настоять час, процедить и отжать сырье. Пить по 1/4 ст. настоя три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — десять дней.

Дополнительно столовую ложку **коры дуба** залить стаканом кипятка, держать на малом огне пять минут, настоять три-четыре часа, процедить, отжать сырье. Смоченную в отваре марлю наложить на место грыжевого выпячивания, сверху прикрыть полиэтиленом и теплым платком, держать компресс два часа. Курс — неделя.

Также при лечении пупочной грыжи следует уделить особое внимание питанию.

Важно не допускать запоров и чрезмерного газообразования, которые растягивают мышцы живота и препятствуют терапии. Исключить из рациона блюда из кукурузы, бобовых, молоко, фруктовые соки, сырую морковь, капусту, яблоки, виноград, сливы, редис, редьку, жирное мясо, пирожные. Есть маленькими порциями (четыре-пять раз в день), ни в коем случае не переедать.

Год назад примерно в середине мая у дочери во время грозы случился приступ бронхиальной астмы. Мне показалось это странным: насколько я знаю, в дождливую погоду астматикам дышится легче. Или я не права?

Валерия МОЛОДЕНОВА, г. Смоленск

Трозовая астма

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ
МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА НЕФЕДОВА
(Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Понимаю ваше удивление и волнение. Казалось бы, гроза с дождем должны «заглушить» обострение астмы. Но, к сожалению, это не так. Существует даже такое понятие, как грозовая астма. И, что самое интересное, установлено, что в первые полчаса от начала непогоды у многих астматиков учащаются и тяжелеют приступы удушья. Чаще всего от этого страдают люди с аллергически-пыльцевым типом недуга.

ПОЧЕМУ СЛУЧАЕТСЯ ПРИСТУП

Все достаточно просто. Чтобы спровоцировать приступ астмы, пыльца растений, деревьев, зерновых культур, спор некоторых грибов и т.п. должна оказаться в нижних отделах дыхательных путей. Обычно крупные аллергены, которые выделяют растения, задерживаются волосками носа и приступ не наступает. Но, намокая во время дождя, пыльца разрушается, и из нее высвобождаются мелкие частички с аллергенами. А они легко проникают напрямую в бронхи (нос задержать их просто не может), раздражают их и приводят к приступам удушья. Наиболее часто это случается с той категорией астматиков, кто недостаточно контролирует свой недуг. Подобное бывает не только во время грозы, но и просто при повышенной влажности воздуха, которая способна изменять структуру пыльцы.

Факт в тему

АСТМА НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ НИ С ТОГО НИ С СЕГО. ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ОНА МАСКИРУЕТСЯ ПОД АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ. НОС — БАРЬЕР, КОТОРЫЙ ОСТАНАВЛИВАЕТ АЛЛЕРГЕНЫ И НЕ ПРОПУСКАЕТ ИХ В НИЖНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ. НО КАК ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ НАСМОРК, НОС ЗАКЛАДЫВАЕТ И МНОГИЕ НАЧИНАЮТ ДЫШАТЬ РТОМ. ПРИ ЭТОМ АЛЛЕРГЕНЫ СРАЗУ ПОПАДАЮТ В БРОНХИ И ТАМ НАКАПЛИВАЮТСЯ — ВОТ ВАМ И НАЧАЛО АСТМЫ. ПОЭТОМУ РЕАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ — ВЫЯВЛЕНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО НАСМОРКА И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ.

Ножной пожар

У меня часто горят подошвы. В чем может быть причина и что делать?

Звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА**
(Г. МОСКВА)

ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНУ

«Пожар» в стопах наблюдается при нехватке в организме витаминов группы В, солей калия и магния. При таком дефиците нарушается чувствительность нижних конечностей, возникает ощущение холода или, наоборот, жара в ногах.

«Поджечь» подошвы может и вегетососудистая дистония. При ней, правда, ноги чаще холодные, но иногда возникает ощущение жжения. Такое же чувство появляется при поражении сосудов ног атеросклерозом. Он приводит к нарушению кровообращения за счет сужения сосудов (ишемии) в результате отложений холестерина, а иногда и образования тромбов.

Некачественная обувь провоцирует появление в ногах дискомфорта. А если есть еще и лишний вес, он увеличивает нагрузку на ступни, усугубляя неудобство, в том числе и горение в подошвах.

Нередко жжение и онемение бывает при сахарном диабете, в результате частых стрессов, психологического перенапряжения.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Сдать общий анализ крови, анализ крови на содержание минералов (конкретный перечень уточнит врач), пройти МРТ, ангиографию сосудов нижних конечностей, рентгенографию суставов.

Также важно знать, **чего делать нельзя.** До установления диагноза не стоит парить ноги в горячей воде, принимать горячие ванны.

Можно делать прохладные ванночки для ног с лекарственными травами. Смешать по 2 ст.л. соцветий ромашки лекарственной, календулы, травы полыни горькой и листьев мяты перечной (сырье сухое, измельченное). 2 ст.л. смеси залить 1 л кипятка, настоять полчаса-час, процедить и вылить в таз. Продолжительность ванночки — 15 минут. Полезно обливать ноги (от колена до ступней), чередуя теплую и прохладную воду. Заканчивать процедуру всегда только прохладной водой.

Фитоловушка для мигрени

КОММЕНТИРУЕТ АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ
ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН (Г. МИНСК)

Стоит мне немного переутомиться или посидеть час-другой за чтением книги — мигрень гарантирована. Но каждый раз глотать таблетки не хочется, так как это все-таки небезопасно. Поэтому в случае головной боли готовлю себе травяной чай. Смешиваю поровну измельченную сухую траву лаванды, листья мяты и мелиссы. Заливаю 1 ст.л. состава 250 мл кипятка. Настаиваю до остывания, процеживаю. Выпиваю такой чай маленькими глотками во время приступа. Помогает!

Ульяна КОРОТЦОВА, г. Липецк

На сегодняшний день, к сожалению, не существует лекарств для излечения мигрени раз и навсегда. Но это одно из заболеваний, при котором эффективны народные рецепты. Нужно лишь найти среди них свой, потому что одно и то же средство кому-то помогает снять приступ, а у кого-то, наоборот, усиливает его.

Травяные чаи уже давно зарекомендовали себя как отличный вариант для успокоения нервной системы и, как следствие, купирования мигренозных болей. Поэтому можно пробовать. Но относительно лаванды хочу сказать, что она может вызывать тошноту.

Хорошим средством при мигрени считается календула. Принимать аптечную настойку нужно по 25-30 капель в 1 ст.л. воды раз в день. Курс — один-два месяца.

В самом начале приступа мигрени полезно делать массаж головы — растирать подушечками пальцев, как при мытье.

Если известны причины, которые провоцируют приступы, следует ослабить их влияние: отказаться от привычки, например, к ночному образу жизни, пересмотреть рацион, стараться не волноваться по пустякам.

А лучшие помощники во время приступа мигрени — постельный режим (в идеале сон), тишина и приглушенный свет в комнате. Можно выпить стакан горячего чая, положить грелку или, наоборот, холод на больную сторону головы в виде компресса.

Панкреатит крапива победит

С панкреатитом мне пришлось познакомиться пару лет назад. Появились боли под ложечкой, часто преследовала тошнота. Я уже есть ничего не могла из-за этих неприятных ощущений. Обследовалась — оказалось воспаление поджелудочной железы. Старалась соблюдать все назначения врачей, но улучшение наступать не спешило.

Как-то по весне, уже совсем потеряв надежду, я случайно наткнулась на рецепт с соком крапивы. То ли все так удачно совпало, то ли и правда судьба, но это стало моим спасением. Я срывала молоденькую крапиву (стебли не выше 30 см), обрывала все листочки, а промытые водой стебли пропускала через мясорубку и из кашицы отжимала сок. Принимала по 1/4 ст. сока утром натощак за 30 минут до еды. Курс — 15 дней. Теперь каждый год весной провожу такую крапивную профилактику, и поджелудочная больше не беспокоит.

Вера ГРАЖЕНИНА, г. Севастополь

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
ОЛЬГА ОЛЕГОВНА СПИРИДОНОВА (Г. МИНСК)

При хроническом панкреатите в период ремиссии применение крапивы вполне допустимо. Можно также готовить супы, салаты, заправленные ошпаренными крапивными листьями.

! Противопоказания: повышенная свертываемость крови, гипертоническая болезнь и атеросклероз. Крапиву не следует использовать при кровотечениях, вызванных опухолями матки и ее придатков.

Но в лечении этого заболевания есть очень важный момент — диета. Следует исключить жирное и жареное, свинину, баранину, жирную птицу и рыбу, мясные, рыбные, грибные бульоны, копчености, соленья, маринады, колбасные изделия, любые консервы, овощи, содержащие грубую клетчатку (редька, редис, репа, брюква), щавель, салат, ревень, острые приправы, газированные напитки, блюда из бобовых, грибы, алкоголь, крепкий чай, кофе, какао, шоколад. Не рекомендуются сдобные мучные и кондитерские изделия, черный хлеб. Пища не должна быть слишком горячей или холодной.

Каша со жгучим нравом

Крапивная каша появилась в нашем семейном рационе, как это часто бывает, совершенно случайно. А началось все с того, что я привезла домой пучок первой сочной крапивы.

Промыла огонь-траву и окунула на пару минут в кипяток. Пока крапива заваривалась, принялась за готовку ячневой каши.

1 ст. ячневой крупы хорошенько промыла в нескольких водах (можно предварительно замочить ее на два-три часа). Затем залила 2 ст. воды, довела до кипения, убавила огонь и держала на плите еще около 15 минут (до готовности).

Крапиву вынула из воды, а настой оставила для ополаскивания головы (какая же девушка не знает о пользе крапивных настоев для волос!).

Зелень измельчила и взбила в блендере вместе с горстью проростков зеленой гречки. В готовую ячневую кашу добавила 50-80 г масла гхи (топленого), 2 ч.л. молотого кориандра, измельченную луковицу и два зубчика чеснока, соль и молотый черный перец по вкусу. Перемешала все это дело с крапивой, украсила теми же проростками и подала к столу.

Отмечу, что блюдо это очень вкусное и невероятно полезное. Каша со жгучим нравом повышает гемоглобин, улучшает работу почек и поджелудочной железы, укрепляет иммунитет, активизирует обмен веществ и работу пищеварительной системы, выводит шлаки и токсины. Благодаря содержанию витамина К крапива способствует хорошей свертываемости крови. Попробуйте приготовить такую кашу или придумайте собственное блюдо, заменив крапиву на зелень петрушки, укропа, базилика — какую угодно. Приятного аппетита и крепкого здоровья!

Оксана МИЦКЕВИЧ, диетолог, руководитель Школы природного развития, автор серии книг «Вкусное с пользой», г. Бобруйск, аккаунт в «Инстаграм» @oksana_mitskevich

О противопоказаниях для крапивы читайте на стр. 14. — Ред.

> ***Есть лучше молодую крапиву, самые первые ее листочки.***

Волшебная таблетка найдена
ДЖИАОГУЛАН – ТРАВА БЕССМЕРТИЯ!!!

Хотите оставаться молодым и здоровым долгие годы?

Азия славится количеством долгожителей, а большинство жителей не знают таких болезней, как рак, диабет, гипертония, и многих других. Растения китайской медицины действуют чудотворно на организм человека.

Мы соединили знания Китая с целебными свойствами трав Алтая и получили натуральный комплекс **«ДЖИАОГУЛАН»**. В его состав входят джиаогулан, гриб линчжи, женьшень и другие алтайские травы, которые как добавка к назначенной комплексной терапии направлены на быстрое восстановление организма.

Рекомендации к применению комплекса капсул «Джиаогулан»:

✓ при атеросклерозе сосудов мозга, сердца и других органов, начальных стадиях гипертонии, при нарушениях ритма сердца;

✓ при ухудшении памяти, забывчивости, рассеянности;

✓ для повышения выносливости, в т.ч. при недостатке кислорода;

✓ как иммуннокорректор при большинстве заболеваний, а также в качестве профилактического средства от респираторной патологии, в т.ч. гриппа;

✓ при диабете, как регулятор углеводного и белкового обмена;

✓ как средство для регенерации клеток печени при гепатите и других заболеваниях, в т.ч. циррозе печени;

✓ для профилактики онкологических заболеваний;

✓ адаптоген в стрессовых ситуациях и у метеочувствительных людей, при синдроме хронической усталости, устраняет чувство страха и тревоги;

✓ балансирует уровень гормонов в организме, способствует контролю веса, нормализации менструального цикла у женщин;

✓ для лечения импотенции и простаты у мужчин.

В результате многочисленных исследований было установлено, что входящие в комплекс «ДЖИАОГУЛАН» травы способны помочь получить выраженный оздоровительный эффект ДЛЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ!

ВНИМАНИЕ!!!
АКЦИЯ!!!
УСПЕЙТЕ ПОЛУЧИТЬ
2 УПАКОВКИ В ПОДАРОК

Подробности по бесплатному телефону
8 800 551 14 01

Доставка Почтой России за счет производителя.
ИП Курбатов А. В., ОГРНИП 313183121100028.
Декларация ЕАЭС № RU Д-RU.AE64.B.07454/20. Реклама.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИЗЖОГА ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ НАВЕРНЯКА БЫЛА У КАЖДОГО. НО ОДНО ДЕЛО, КОГДА ЭТО ЕДИНИЧНЫЕ СЛУЧАИ ИЗ-ЗА ЧЕГО-НИБУДЬ НЕ ТОГО СЪЕДЕННОГО, И ДРУГОЕ, ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ЧАСТО ПОВТОРЯЮЩЕМСЯ СИМПТОМЕ. ТОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЯСНЯТЬ ПРИЧИНУ И РЕШАТЬ, ЧТО В КОНЦЕ КОНЦОВ С ЭТИМ ДЕЛАТЬ.

10 фактов об изжоге

1 Ощущение жжения и дискомфорта за грудиной (под ложечкой) возникает из-за забрасывания кислого содержимого желудка в пищевод. Обычно появляется через час после еды, особенно если пища была острой, кислой, соленой (иногда бывает также и после сладкой еды или напитка, сладкого крепленого вина).

2 Если это разовые эпизоды, связанные с едой, для устранения симптома порой достаточно лишь изменения режима питания и образа жизни. Также при редкой изжоге можно принять антацидные препараты, но не более четырех раз в сутки. Если жжение в желудке беспокоит чаще двух раз в неделю или постоянно, визит к врачу обязателен.

3 Первое, что бывает при регулярной изжоге, — рефлюкс-эзофагит, то есть воспаление слизистой оболочки пищевода из-за регулярно повторяющегося заброса в него желудочного содержимого. Если не лечить, это может перейти в эрозивную стадию (эрозии — предшественники язв). Так что просто «пригасить» изжогу — отнюдь не лучший выход.

4 Среди других причин — гастрит с повышенной кислотностью и язвенная болезнь, холецистит и камни в желчном пузыре. Изжогу могут вызывать некоторые лекарства (нестероидные противовоспалительные, препараты для снижения давления). Ну и вредные привычки — курение, злоупотребление алкоголем, а также хронические стрессы.

5 Беременность — одна из возможных причин изжоги у женщин. Рефлюкс возникает из-за повышения внутрибрюшного давления. По той же схеме развитие изжоги происходит и у людей с лишним весом.

Кстати, известная примета о том, что если маму мучает изжога во время беременности, то ребенок родится с длинными волосиками, получила научное подтверждение. Объяснение этого факта в том, что при повышении уровня гормона эстрогена может расслабляться сфинктер желудка. Его содержимое с желудочным соком попадает в пищевод, вызывая изжогу. И этот же гормон вызывает рост волос у малыша.

6 Сон на спине способствует изжоге. В таком положении соляная кислота из желудка может проникнуть в пищевод (особенно при наличии рефлюкс-эзофагита) и усилить ощущение жжения. Для предотвращения или уменьшения подобных проявлений рекомендуют спать на высокой подушке, чтобы голова была приподнята.

7 Что чаще всего пьют при изжоге? Содовый раствор. Разово такой вариант допустим, но злоупотреблять этим методом ни в коем случае нельзя! Бесконтрольный и частый прием соды вызывает раздражение слизистой оболочки желудка, так как при контакте с желудочным соком образуется углекислый газ. Он стимулирует выделение соляной кислоты, что в свою очередь снова заканчивается изжогой. Длительное же воспаление в пищеводе опасно тем, что приводит к перестройке эпителия и может в итоге обернуться развитием раковой опухоли.

8 Вместо соды лучше пить сок картофеля — по 0,5 ст. три раза в день через 20 минут после еды. Кроме прочего, в нем содержится крахмал, который обволакивает слизистую желудка и пищевода, уменьшая воспаление.

9 Кому-то при изжоге помогает сладкая вода. Но здесь много противопоказаний: сахарный диабет 1-го и 2-го типа, ожирение, остеопороз (глюкоза способствует вымыванию кальция из костной ткани), гиповитаминоз (сахар частично нейтрализует витаминные комплексы, особенно витамины группы В).

10 И напоследок пару народных рецептов.

- Измельчить сухой **корень аира болотного** в порошок. При приступе изжоги съесть порцию на кончике чайной ложки и запить теплой водой.
- Выпить 1 ст.л. **подсолнечного масла.** Это не очень приятно, но эффективно!
- В борьбе с изжогой хорошо проявляет себя горох. Три-четыре размоченные сухие горошины долго жевать, до исчезновения неприятных ощущений.

По материалам электронных СМИ

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Корица против липомы

Прочитала в Интернете, как избавиться от жировика: съедать в день по столовой ложке порошка корицы. Муж пробовал смешивать ее с медом приблизительно поровну, 1 ст.л. смеси разводил в стакане воды и пил. Возможно, если бы лечился так регулярно, то результат был бы лучше, а так жировики только размягчились. Можно ли надеяться, что таким простым способом удастся избавиться от них? Хотелось бы услышать мнение консультанта «Доктора».

Татьяна ОСИПЕНКО, г. Брест

Ответ. Действительно, есть такой народный рецепт применения корицы против жировиков. Пряность содержит в своем составе большое количество биологически активных веществ, антиоксидантов, витаминов, макро- и микроэлементов. В связи с этим обладает выраженным антибактериальным, противовоспалительным, обезболивающим, противоопухолевым, противовирусным и противогрибковым действием, что делает ее отличным средством для профилактики и лечения широкого спектра инфекций. Но таким способом можно пользоваться в профилактических целях или для предупреждения рецидива. Основной же метод лечения — хирургическое удаление липомы.

Восковые «медальки»: только не горячие!

В моей семье жировики у всех по отцовской линии. У меня их три (два на голове и один на шее). Мама рассказывала, что, когда мой брат был совсем маленький, она его жировики вывела таким способом. Растапливала свечу и прикладывала теплый воск. Как остынет — снова подогревала и прикладывала. И жировики рассосались. Когда моя липома на шее сильно разрослась, я тоже попробовала этот метод. Накладывала воск каждый день в течение двух недель, держала час. Образование уменьшилось с трех до одного сантиметра в диаметре, но полностью не рассосалось. Стоит ли продолжать процедуры? Может, воск надо нагревать сильнее?

Валентина, г. Пенза

Ответ. Пчелиный воск — второй после меда продукт пчеловодства, в состав которого входит огромное количество биологически активных веществ, в том числе до 75% эфирных соединений, что наделяет его мощными бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Поэтому восковые компрессы — достаточно эффективное средство в борьбе с жировиками.

Но прикладывать нагретый воск не рекомендую, чтобы не спровоцировать перерождение липомы. Температура «медальки» не должна превышать температуру тела.

Правда ли, что при дисбактериозе кишечника очень полезен масляный живичный бальзам? Как его готовить и принимать?

Звонок в редакцию

Живичный бальзам для кишечника

ОТВЕЧАЕТ ПРОВИЗОР, ФИТОТЕРАПЕВТ
ЕКАТЕРИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА ОЛЕЙНИКОВА
(Г. МАЙКОП)

Масляный бальзам с живицей богат Омега-3 и Омега-6 жирными кислотами, фитонцидами, витаминами. Это сильнейшее бактерицидное, антисептическое, заживляющее, анестезирующее средство, поэтому применяется в комплексной терапии различных заболеваний, особенно желудочно-кишечного тракта.

Рецепт 5%-го бальзама. Сосновую живицу ненадолго положить в горячую воду до размягчения. Затем смешать с маслом (лучше взять кедровое, но подойдет и любое растительное) в соотношении 1:20. Хранить в холодильнике.

Применение: 10-15 капель под язык три раза в день до или во время приема пищи в течение месяца.

Противопоказания: аллергия, беременность.

А о том, как похудеть с помощью хвойной живицы, читайте на стр. 9.

Факт в тему

О ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СИЛЕ СОСНОВОЙ СМОЛЫ ПРЕКРАСНО ЗНАЮТ ВСЕ ОБИТАТЕЛИ ЛЕСА: ЕЕ СГРЫЗАЮТ ЗАЙЦЫ, СКЛЕВЫВАЮТ ПТИЦЫ, О СМОЛЯНОЙ СТВОЛ ТРУТСЯ ЛОСИ, ПОДЛЕЧИВАЯ СВОИ РАНЫ.

Стол заказов

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.**
Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65 ,
Моб.: +7 915 644 43 91.

Чтобы получить выпуски изданий

- **«Домашняя энциклопедия здоровья»** (цена одного экземпляра — **82 руб.**),
- **«Народный доктор. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **78 руб.**),
- **подборки рецептов**,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

КУПОН Прошу опубликовать мое объявление в номере №
■ ПРОДАЮ ■ ЗОВ О ПОМОЩИ ■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НУЖНЫ

Ф. И. О., адрес, телефон, которые будут указаны в объявлении

Паспортные данные (не для публикации) номер, серия, кем и когда выдан.

Подпись

С условиями размещения ознакомлен(а). Я добровольно предоставляю свое согласие ООО «ИД «Толока» на обработку своих персональных данных.

Продаю

■ Веселку, руту, ярутку полевую, очиток, сабельник, мухомор, трутовик, плаун-баранец.
Никитенков Михаил Владимирович, 214018, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 20-40, тел. 8 950 704 34 43.

Самая удобная подписка!

НА САЙТЕ TOLOKA24.RU МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА,
НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД ПО ПРОМОКОДУ SP21
со скидкой 15%!

Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.
Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату.
Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ООО «ИД «Толока».
Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.
Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).
Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:
ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,
р/с 40702810059020005842,
Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001
Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.
Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Хирургические операции по лунному календарю, *май*

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ОПЕРАЦИИ	Лучшие дни	Неблагоприятные дни
Голова и головной мозг, головная нервная система, глаза, уши, нос, полость рта, верхняя челюсть, зубы, язык, подбородок.	22, 23	7, 8, 9
Затылок и мозжечок, лобные пазухи и слуховые проходы; нос, шея и горло; зев и глотка, гортань и трахея; пищевод; уши, щитовидная железа, голосовые связки, плечи и плечевые суставы.	24	10, 11, 12
Органы дыхания (трахея, бронхи, легкие), язык, верхние конечности от пальцев и кистей рук до плеч.	1, 2	12, 13, 14
Грудная клетка, грудь, молочные железы, включая соски, плевра и слизистые оболочки, желудок и диафрагма, вся система пищеварительного аппарата, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь, вся лимфатическая система.	28, 29	15, 16, 17
Сердце, сердечно-сосудистая система, диафрагма, позвоночник, ребра, селезенка.	30, 31	18, 19
Область брюшной полости, кишечный тракт, солнечное сплетение, привратник желудка, селезенка, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь.	5, 6, 7	20, 21
Почки и надпочечники, селезенка, мочевой пузырь, матка, яичники, область паха, поясница.	8, 9	22, 23
Область паха, половые органы, железы внутренней секреции, желчный пузырь, толстая кишка, почечные лоханки, мочевой пузырь.	нет	24, 25
Таз, тазобедренные суставы и ноги до коленного сустава, связки и сухожилия, печень, донорские процедуры.	13, 14	26, 27
Кости, особенно берцовые и коленные суставы, челюсти, зубы, сухожилия, кроветворная система, надпочечники, селезенка, кожа.	15, 16	1, 2, 28, 29
Надкостница, голень, лодыжки, ножные икры, сухожилия, мозжечок, аппендикс, головной мозг.	17, 18	3, 4, 30, 31
Ступни и перистые сочленения, лимфатическая и эндокринная системы, железистые ткани.	20, 21	5, 6, 7
Неблагоприятные дни для проведения любых хирургических операций.	3, 10, 11, 12, 19, 25, 26, 27	

Старайтесь избегать только неблагоприятных дней! Выбрать наиболее благоприятный день для проведения плановой операции довольно сложно. Экстренные операции подлежат другому циклу, и отказываться от них не советую.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

реклама

Лучший подарок к пасхе! Успей купить!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ Украшения из натуральных камней на сайте **wolvesby.ru**

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан

на тесемке
цена: 399р.

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

количество ограниченно!

Икона Святой Целитель Шарбель

На холсте.
В рамке под стеклом.

Ширина: Высота:	Цена:
13см х 18см	1999р.
18см х 24см	2399р.
21см х 27см	2699р.

Выполняется только под заказ!!!

Цена одного изделия: позолота 24к.:899р., серебро: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
Серьги «Русский кокошник»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом
Кольцо и серьги «Защита ангела»
ХИТЫ ПРОДАЖ!
кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Цена одного изделия позолота 24к.:699р., серебро:399р.

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.

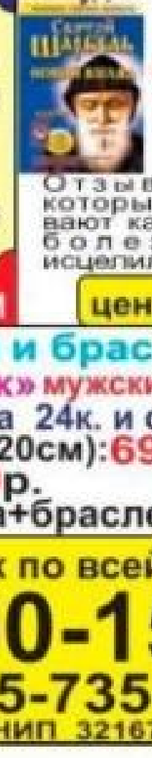
количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель» 699р.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из лечебного камня обсидиана

Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» в России»



450 страниц + чудотворные образы!

Отзывы людей, которые, рассказывают как и от каких болезней они исцелились.

цена: 899р.

Браслет «Медовый янтарь»

Цена: 1499р.

Количество ограничено!

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро:
Браслет (20см):699р.
Цепочка(60см):1099р.
Набор(цепочка+браслет):1399р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1999р.

Серьги:

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616

СВОИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ АЛЛЕРГОЛОГ **НАТАЛЬЯ ЛЕОНИДОВНА ПРУСОВА** (Г. МИНСК)

Осторожно: анафилаксия!

На один и тот же аллерген организм может отреагировать по-разному: сегодня легким зудом, крапивницей, а завтра — анафилактическим шоком. Это связано с тем, что некоторые факторы могут усугублять течение аллергии.

МЕГАДОЗА

К примеру, реагирует человек на кошек. Заглянув в гости к соседу, у которого живет питомец, — чихает. Неприятно, но терпимо. А придет в цирк или зоопарк — и оттуда попадет в реанимацию с отеком гортани и бронхоспазмом. Аллергена в этих местах слишком много. Увы, такие случаи не редкость.

ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И МАССАЖ

Баня, сауна, ванна и массаж влияют на кровообращение так же, как и спорт. Будьте осторожны!

АЛКОГОЛЬ

В сочетании с аллергеном спиртное может вызвать анафилаксию. У моего пациента была аллергия на орехи. Он иногда позволял себе горсть арахиса, несмотря на легкое покалывание во рту. Но стоило однажды запить орешки пивом — и мужчина стал пациентом реанимации.

СПОРТ

За два часа до и два часа после физической нагрузки контакт с аллергеном нужно исключить! Благодаря физической активности ускоряется кровоток, аллерген быстрее всасывается ЖКТ — последствия могут быть плачевными.

БЕТА-БЛОКАТОРЫ

Если случится анафилактический шок, из-за приема препаратов от повышенного давления и нарушения сердечного ритма организм хуже отреагирует на инъекции адреналина. Бета-блокаторы блокируют рецепторы сердца. Аллергикам стоит об этом помнить.

НА ЗАМЕТКУ

Обязательно сообщите врачу, если наряду с привычными проявлениями аллергии у вас были следующие:

- сильное головокружение, слабость, потливость;
- заторможенность или сильное возбуждение, сопровождаемое страхом смерти или потерей сознания;
- зудящие высыпания по телу, особенно в сочетании с удушьем и осиплостью;
- очень низкое давление;
- спазмы в животе, непроизвольное мочеиспускание и дефекация;
- кровянистые выделения из влагалища, не связанные с месячными (могут появиться через несколько часов после приступа).

Все это признаки системной воспалительной реакции, требующей консультации врача.

37 «с хвостиком»

В последнее время пациенты нередко обращаются с жалобой на повышенную температуру на фоне хорошего самочувствия. Вероятно, из-за пандемии люди чаще стали ставить градусник под мышку. Длительный субфебрилитет для некоторых — повод впасть в отчаяние и заняться поисками онкоболезни.

Спешу успокоить: температура тела до 37,5 — это нормально! Разумеется, если нет других симптомов.

Температура выше 36,6 не связана с болезнью, если:

- появляется утром или к обеду. Вечером по мере убывания активности, когда вы легли, снижается (в отличие от температуры, вызванной инфекциями или онкологическими заболеваниями);
- нет реакции на парацетамол. Выпейте таблетку этого препарата и через час измерьте температуру повторно. Если она не изменилась, скорее всего, у вас нарушена терморегуляция.

Часто это бывает у молодых женщин — полных или, наоборот, очень худеньких.

Для уверенности сдайте анализ крови с лейкоформулой и СОЭ + С-реактивный белок. Если в норме, отложите градусник подальше — причин для беспокойства нет.

Субфебрилитет характерен и для **железодефицитной анемии.** При этом человек может ощущать специфические симптомы: слабость, разбитость, снижение работоспособности, постоянную усталость, перепады настроения, раздражительность и апатию. Кожа становится сухой, шелушится и трескается. Ногти слоятся, на них появляются белые пятна. Болят суставы и мышцы, выпадают волосы.

При этом гемоглобин может быть в норме, а железа в организме остро не хватает.

В таких случаях необходимо искать латентный железодефицит (сдать анализы на ферритин и трансферрин).

Если вам ночью не спится...

ВЫЗВАТЬ БЕССОННИЦУ МОГУТ МНОГИЕ НЕДУГИ, КОТОРЫЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ НАРУШЕНИЯМИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ИЛИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИСТУПАМИ КАШЛЯ, ОДЫШКОЙ И Т.П. ЭТА НАПАСТЬ ОДОЛЕВАЕТ И ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОМ ВОЗБУЖДЕНИИ. СОН У НИХ СТАНОВИТСЯ НЕГЛУБОКИМ, СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЯРКИМИ СНОВИДЕНИЯМИ ИЛИ ДАЖЕ КОШМАРАМИ.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Чтобы не было проблем со сном, врачи рекомендуют рано ложиться и вставать, ужинать не поздно и не обильно, есть свежие овощи и фрукты, перед сном гулять на свежем воздухе.

Эффективны и **народные методы:**

- перед сном выпить стакан сладкой горячей воды или молока (на Кавказе от бессонницы пьют козье молоко);
- сделать ванночку для ног или приложить горячую грелку к ногам;
- положить рядом с подушкой горсть хмеля или свежий березовый веник;
- рецепт от Ванги: съедать на ночь 1 ст.л. меда;
- человеку с расстроенной нервной системой и нарушением сна полезно спать на черном постельном белье. Это дает потрясающие результаты: спокойно засыпают люди, месяцами страдавшие упорной бессонницей;
- многим помогает такой способ: лежа в постели с закрытыми глазами, представить школьную доску и медленно выводить на ней белой краской большую цифру 3. В большинстве случаев человек засыпает до того, как закончит рисование;
- сосредоточить внимание на расслаблении каждого сустава тела: сначала пальцев, затем запястий, плеч и так поочередно всех частей тела;
- смазать перед сном виски эфирным лавандовым маслом или накапать три-пять капель масла на кусочек сахара и рассасывать перед сном;
- в глину добавить столько простокваши, чтобы получилась лепешка. Завернуть ее в ткань, приложить ко лбу и зафиксировать. Оставить на ночь.

Федор ЦЫГАНОВ,
натуропат, г. Минск

О фитотерапии при бессоннице читайте в следующем номере.

Нагрузки ослабят приливы

Читала, что, если активно заниматься спортом, уменьшается вероятность приливов в период климакса. И еще якобы у худых женщин приливы случаются чаще. Так ли это?

Алла ГОМАНОВА, г. Серпухов

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ** (Г. МИНСК)

Спорт, утренняя зарядка, аэробика, йога и любая другая физическая активность благотворно влияют на самочувствие женщины во время климакса. Физические упражнения активизируют обмен веществ, усиливают кровообращение, ускоряют выведение токсинов, нормализуют состояние гормональной системы.

Статистика свидетельствует, что у физически активных женщин приливы случаются в два раза реже и проходят гораздо менее болезненно. Только необходимо понимать, что спорт (физические нагрузки) не должен быть чрезмерно активным: в обязательном порядке нужно принимать во внимание возраст и общее состояние здоровья.

Для улучшения самочувствия нет необходимости перетруждать себя. Нагрузки должны быть умеренными, постепенными и регулярными. В идеале — на свежем воздухе.

Что касается утверждения, что у худых женщин приливы чаще, — это заблуждение. Ни эти, ни другие признаки климакса от типа телосложения не зависят. А вот действительно влияют на силу проявления симптомов и длительность климактерического периода возраст наступления менопаузы, общее состояние здоровья женщины, ее репродуктивное здоровье (наличие гинекологических заболеваний, количество беременностей, родов, искусственных прерываний беременности, операций), наследственность, эмоциональные и физические нагрузки, бытовые условия, а также вредные привычки.

Совет в тему

БЕССОННИЦА ПРИ МЕНОПАУЗЕ БЫВАЕТ У ЖЕНЩИН ДОВОЛЬНО ЧАСТО. ВСЕ ДЕЛО В НАРУШЕНИИ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ИЗМЕНЕНИИ УРОВНЯ ГОРМОНОВ, РЕГУЛИРУЮЩИХ БИОРИТМЫ. КСТАТИ, ИМЕННО В ЭТОТ ПЕРИОД ИЗ-ЗА ИХ ДЕФИЦИТА У МНОГИХ ВОЗНИКАЕТ ХРАП, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ КАЧЕСТВА СНА. ЧТО ДЕЛАТЬ? ПОПРОБУЙТЕ КЛАСТЬ ПОД ПОДУШКУ МЕШОЧКИ С ТРАВАМИ (МЯТА, ЗВЕРОБОЙ, ЛАВАНДА, ШАЛФЕЙ, ШИШКИ ХМЕЛЯ, КОРНИ ВАЛЕРИАНЫ). ИЛИ КАПНИТЕ НА НОСОВОЙ ПЛАТОК НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЭФИРНОГО МАСЛА ЛАВАНДЫ И ПОЛОЖИТЕ РЯДОМ С СОБОЙ.

СВОИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ОФТАЛЬМОЛОГ
ЕКАТЕРИНА ЮРЬЕВНА БОРОДОВА (Г. АРЗАМАС), DOCTORBORODOVA.RU

Проверяем зрение

Известно, что при проверке зрения пациент поочередно закрывает глаза лопаткой. Вроде ничего сложного: закрыл один глаз, потом другой. Но есть нюанс.

Если сильно прижать лопатку, глазу будет сложно восстановиться — и это может дать заниженные (ложные) результаты. Также при сильном нажиме на глаз человек рефлекторно закрывает его, что отражается на состоянии и показателях другого глаза. Это происходит за счет содружественной реакции, предусмотренной природой для правильной работы органа зрения.

3 ВАЖНЫХ ПРАВИЛА

1. Прикрывать глаз лучше одноразовой лопаткой. Если такой в кабинете офтальмолога нет, используют специальную, которую обрабатывают дезинфицирующими растворами после каждого пациента.
2. Оба глаза при проверке должны быть открыты. Не нужно зажмуривать прикрытый лопаткой глаз.
3. Лопаточка должна доходить до переносицы, а ее внешняя часть — быть смещена немного вперед. Но касаться глаза она не должна.

На коррекцию — без макияжа и парфюма

Лазерная коррекция зрения — пожалуй, самая распространенная и востребованная офтальмологическая операция, к тому же быстрая, эффективная. И главное — сразу виден результат: пациент уходит из клиники с хорошим зрением!

Особой подготовки операция не требует, но все же некоторые моменты следует учитывать:

- за неделю до коррекции перестать носить контактные линзы;
- минимум за сутки не пить алкоголь;
- за день до операции отказаться от парфюма и стараться держаться подальше от испарений химических веществ (лакокрасочных изделий, средств для снятия лака, растворителей, краски для волос, уксусной кислоты и др.);
- накануне операции принять душ и хорошо промыть глаза;
- в день коррекции не наносить макияж;
- надеть одежду свободного кроя с широким горлом;
- и, конечно, внимательно слушать и выполнять все, что скажет офтальмолог.

Диета при энтерите

Продолжение. Начало в №7

Диета при энтерите (сопровождающемся поносом) должна тормозить перистальтику кишечника, чтобы ликвидировать диарею.

Исключают продукты, которые усиливают секреторную и моторную функции кишечника, способствуют брожению и содержат грубую клетчатку: бобовые (в том числе консервированный зеленый горошек), свежий белый хлеб, выпечку, полуфабрикаты, черный хлеб, квас, непастеризованное пиво, бананы, виноград, газированные напитки, сладости.

Вычеркиваем все, раздражающее слизистую оболочку кишечника: редьку, редис, репу, сельдерей, грибы, щавель, ревень, хлеб с отрубями, сухофрукты, копчености, маринады и соленья. Запрещены жирные сорта мяса и рыбы, соусы, кетчупы, растительные масла.

На начальном этапе заболевания нужно соблюдать **строгий режим питания с протертыми блюдами:** супами, слизистыми кашами, киселями из некислых фруктов или ягод с закрепляющими свойствами (айва, черника). Можно вводить нежирное отварное мясо, паровой омлет, чай.

По мере нормализации стула **набор продуктов расширяется.** Пора готовить супы на некрепком бульоне, заправленные рисовой, овсяной или гречневой крупой. Допустимо добавлять в бульон морковь, картофель.

Каши варить на воде, а затем — на половинном молоке (пополам с водой) или бульоне. Разрешены вермишель и тонкая лапша.

Годятся спелые томаты (без кожуры) и свежие огурцы (но понемногу).

Полезно вводить в рацион нежирные кисломолочные продукты (творог, нежирные сорта сыра, небольшое количество сливочного масла с хлебом), некрепкий кофе и какао (на воде), некислые соки в разбавленном виде (кроме виноградного, абрикосового, сливового).

При нормализации стула допустимы свежие яблоки и груши (без кожуры), клубника и малина. Не рекомендуются сливы, персики, абрикосы, дыни, арбузы.

Есть небольшими порциями по пять-шесть раз в день в начале заболевания и три-четыре раза — по мере улучшения.

Дина БАЛЯСОВА,
кандидат химических наук,
фитотерапевт, г. Москва

ОДУВАНЧИК — ОДИН ИЗ МОИХ ЛЮБИМЫХ ЦВЕТКОВ С ДЕТСТВА. ПОМНЮ, КАК МЫ ДЕТВОРОЙ СОБИРАЛИСЬ, СРЫВАЛИ ПУШИСТЫЕ ГОЛОВКИ, ГОРЛАНИЛИ: «ДЕД ИЛИ БАБА?», — СДУВАЯ ПУШИНКИ. И ТОТ ВОСТОРГ, КОГДА ОТГАДКА СБЫВАЛАСЬ: ОСТАВШИЙСЯ ПУХ ГОВОРИЛ О ТОМ, ЧТО ЭТО БАБА, А ЕСЛИ ВСЕ УЛЕТЕЛО И «ГОЛОВА» СТАЛА ЛЫСОЙ — ДЕД.

Скоро пора одуванчиков!

А знаете, что самое ценное в одуванчике?.. Нет, не цветки и даже не корни. Самое ценное — это сок. Да-да, то самое молочко. И больше всего его содержится в ножках (стеблях) цветка. Именно горький сок невероятно лечебен, особенно при **ревматизме.** Для профилактики обострений можно съедать утром натощак по пять стеблей за два часа до завтрака. Лучше всего уплетать их на третий день после выброса цветка, так как в этот момент в них больше всего целебного сока. И делать так весь сезон, чтобы надолго забыть о недуге.

Правда, жевать их сразу не получится (кто пробовал, тот поймет) — стебли очень горькие. Но их можно мелко порезать, сбрызнуть лимонным соком, маслом и попытаться съесть, как салат. Курс — весь сезон цветения.

А всем тем, у кого часто появляется **герпес** на губах, рекомендую раз в неделю в течение всего периода цветения одуванчика съедать по семь-десять золотистых головок соцветий, предварительно очистив их от зелени. На вкус они сладковатые, с приятным ароматом. После такой терапии о ненавистных высыпаниях позабудете надолго.

! Противопоказания: закупорка желчных путей, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, гипотоническая дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, кишечные расстройства, острый панкреатит, беременность, период лактации, индивидуальная непереносимость.

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест

По одуванчикам можно сверять часы. Они раскрываются в шесть часов утра и закрываются в три часа дня (плюс-минус несколько минут).

Крем-бальзам охлаждающий Спецмазь

Ранозаживляющее действие доказано.
Подтверждено клиническими испытаниями.

Крем-бальзам с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

СУХАЯ КОЖА?
СПЕЦМАЗЬ ПОМОЖЕТ!

- ОГРУБЕВШАЯ КОЖА
- ВОСПАЛЁННАЯ КОЖА
- ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА

В ЛУЧШИХ АПТЕКАХ ГОРОДА

Заказывайте с доставкой на:
WB
WILDBERRIES.RU

Крем-бальзам универсальный Спецмазь, крем-бальзам охлаждающий Спецмазь.
Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство.
Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

Улыбайтесь — не стесняйтесь!

Ничего не стоит, но много дает — так говорят об улыбке. И все же она требует постоянного, комплексного и, главное, качественного ухода за зубами. Какие средства в этом помогут, рассказывает стоматолог-терапевт Ольга Валерьевна ВИНОГРАДОВА (г. Минск).

Зубная щетка — инструмент №1. Выбирайте щетку с закругленной головкой (меньше травмирует слизистую) и искусственной (нейлоновой) щетиной (натуральная — рассадник бактерий). Каждые два-три месяца меняйте.

Пасты. Большие абразивные частицы могут травмировать зубную эмаль, а очень маленькие не дают желаемого эффекта. Поэтому выбирайте пасту с учетом **индекса абразивности (RDA):**

- RDA-25 — для чувствительных зубов;
- RDA-75 — для здоровых;
- RDA-200 — для любителей чая, кофе и сигарет.

Компоненты:

- *Пасту с хлоргексидином, триклозаном* нельзя использовать более двух недель;
- *хлорид калия и ацетат стронция* в составе снижают чувствительность зубов;
- *из-за лауретсульфата натрия* может развиться стоматит;
- *пасту с фтором* нельзя применять постоянно (его накопление приводит к желтению зубов или появлению на них пятен). После окончания тюбика нужно заменить пастой с кальцием;
- *отбеливающими* можно пользоваться один-два раза в неделю.

Зубная нить (флосс) и межзубные ершики позволяют очистить межзубные промежутки — отличная профилактика пародонтоза! Вощеная нить из-за скользкой поверхности хуже очищает от налета, чем невощеная.

Правила чистки: ввести нить в межзубной промежуток, прижать к стенке зуба и провести вверх-вниз.

Ирригатор — прибор, который за счет пульсации воды хорошо удаляет налет и остатки пищи, массирует десны. Его рекомендуют пациентам с ортопедическими и ортодонтическими конструкциями, имплантами.

Скребок, ершик или щетку используют для чистки языка.

Зубные пенки применяют в течение дня, когда нет возможности воспользоваться зубной пастой и щеткой.

Лечебно-профилактические зубные резинки полезно жевать 10-15 минут после еды.

Но даже грамотный уход не заменяет консультацию стоматолога и профессиональную гигиену полости рта дважды в год.

Факт

Кофе, горячие и холодные напитки, кислые ягоды, фрукты, сладости, газировка, леденцы портят эмаль. А кисломолочные продукты (сыр и другие) укрепляют и восстанавливают pH ротовой полости.

Когда менять зубную щетку

Как часто нужно менять зубную щетку? Правда ли, что обязательно это делать после болезни?

Александр СЛИВА, г. Ошмяны

ОТВЕЧАЕТ СТОМАТОЛОГ ХИРУРГ-ПАРОДОНТОЛОГ **АННА АЛЕКСЕЕВНА ПОПОВИЧ** (Г. ПЯТИГОРСК)

В среднем зубную щетку можно использовать два-три месяца. Главный критерий — ровная, без налета щетина. Можно записать дату начала использования.

К слову, есть щетки со специальными щетинками, которые, бледнея, напоминают о том, что пора обзавестись новой.

Однако в некоторых случаях замену лучше произвести раньше срока:

- если вы переболели инфекционным заболеванием (грипп, ангина, герпес, коронавирус), чтобы повторно не заразиться;
- после болезней полости рта;
- если брали щетку в длительную поездку (сколько она там собрала бактерий, неизвестно);
- в идеале нужно сменить щетку, если она упала на грязный пол или в загрязненную воду;
- после профессиональной чистки и лечения зубов.

Также стоит помнить несколько общих правил гигиены.

- Во-первых, если ванная комната смежна с туалетом, крышку унитаза при смывании необходимо закрывать. Брызги глазу не видимы, но разносятся далеко за пределы самого резервуара и могут оседать в том числе и на щетках.
- Во-вторых, идеально, если для каждой отдельной щетки будет свой стаканчик или отделение.
- В-третьих, нужно тщательно промывать щетку чистой водой до и после использования.
- В-четвертых, никогда не пользуйтесь чужой зубной щеткой! Там может быть все что угодно из патогенных бактерий. Куда безопаснее тщательно прополоскать рот или почистить зубы хотя бы ватной палочкой.

НЕ ЗРЯ В НАРОДЕ ГОВОРЯТ, ЧТО МАЙ ОДНОВРЕМЕННО И ТЕПЛЫЙ, И ХОЛОДНЫЙ. А ПОТОМУ В ЭТОТ ВЕСЕННИЙ МЕСЯЦ ЛЕГКО ПРОСТУДИТЬСЯ, ВОЗМОЖНЫ ПРОБЛЕМЫ С ГОРЛОМ. КРОМЕ ТОГО, ОБОСТРЯЕТСЯ ДИАБЕТ, ГАСТРИТ, ЯЗВЕННЫЕ БОЛЕЗНИ.

Звезды и здоровье. Май

В этом году начало месяца — благоприятный период, что способствует сохранению стабильного здоровья. В новолуние 11-12 мая звезды советуют растительную диету, а если позволяет здоровье, то и полный отказ от пищи. Во второй половине месяца используйте любую возможность для ежедневных прогулок и занятий дыхательной гимнастикой. Это позволит максимально накопить энергию к полнолунию 26 мая, когда состоится ночное лунное затмение. Хотя в нашей климатической зоне мы его и не увидим, будьте внимательны в быту и на работе — возможны стрессовые ситуации и серьезные травмы.

ОВЕН

Излишняя нервозность может негативно повлиять на работу желез внутренней секреции, особенно щитовидной железы. От прилива крови к голове могут возникать головные боли. Для снятия стресса звезды рекомендуют медитацию в позе мушки. Лягте на спину на сложенное на полу одеяло. Постепенно расслабьте тело: сначала подошвы, затем стопы, бедра, голени, поясницу и выше, зубы разожмите. Думайте только о приятном, а если сможете, то полностью отключите сознание, но не спите. Длительность медитации — 20-30 минут в любое удобное для вас время.

ТЕЛЕЦ

Большинство Тельцов, особенно рожденных в мае, излишне импульсивны и неосторожны, что может привести к физическим травмам, стрессовым ситуациям при общении с близкими людьми. Для снятия напряжения рекомендуются интенсивные физические нагрузки с последующими водными процедурами (контрастный душ).

БЛИЗНЕЦЫ

Уже в третьей декаде апреля активные Близнецы способны полностью уйти в себя. Малоподвижный образ жизни с излишним вниманием к себе и элементами самокритики легко может спровоцировать обострение хронических заболеваний. К концу месяца вы способны выйти из состояния застоя и уныния и вернуть привычный для себя образ жизни.

РАК

В этот весенний месяц Раки склонны к простудным заболеваниям мочеполовой системы. Чтобы избежать отеков, звезды рекомендуют травяные чаи, способствующие выведению из организма лишней жидкости.

ЛЕВ

В мае Львы слишком беспечно относятся к здоровью, забывая, что организм имеет пределы своих возможностей, а доверять переменчивой майской погоде нельзя. Как переохлаждение, так и перегревание могут привести к серьезным простудам и надолго уложить в постель.

ДЕВА

Спокойный месяц со стабильным здоровьем, но только в том случае, если вы не будете испытывать на себе модные диеты или новые сильнодействующие лекарства. Полезны расслабляющие массажи, успокаивающие травяные чаи, полноценный сон.

ВЕСЫ

В мае представителям знака Весов нужно особенно защищаться от инфекционных заболеваний, а поэтому следует избегать любых контактов с больными людьми. И никакого самолечения: при плохом самочувствии и недомогании незамедлительно обращаться к врачу!

СКОРПИОН

Организм Скорпионов в мае работает стабильно, и необходимости обращаться за помощью к докторам не возникнет. Но переживания и волнения по поводу болезни близких могут спровоцировать подобные симптомы и у вас. Берегите себя!

СТРЕЛЕЦ

Несмотря на избыток энергии, Стрельцам в мае не следует пренебрегать своим здоровьем, иначе лишний вес или проблемы с печенью обеспечены. Добиться энергетического равновесия помогут правильное питание и интенсивная физическая работа или занятия спортом.

КОЗЕРОГ

Один из лучших периодов года. Хорошее настроение, присущее Козерогам в мае, позволит им вести активный образ жизни. Для поддержания здоровья достаточно длительных прогулок и оптимального режима питания.

ВОДОЛЕЙ

В мае Водолеям следует более внимательно отнестись к работе кроветворных органов. Нарушение режима питания может привести не только к пищевым отравлениям, но и к ухудшению состава крови. В этот период Водолеям следует отказаться от попыток похудеть, чтобы не причинить вред эндокринной системе.

РЫБЫ

Большинство Рыб смогут поддерживать высокий ритм жизни. Им не следует ущемлять себя в желании вкусно поесть или повидаться с друзьями. Тем не менее следует беречь горло от простуды и не поднимать тяжести.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Заряженная вода вернула к жизни

Как-то к нам в гости пришла соседка и угостила пирогом. Я съела пару кусочков, а остальная часть осталась лежать на столе. Через пару дней мне стало плохо: слабость во всем теле, безразличие ко всему. На пятые сутки уже не смогла встать — высокая температура, диарея… Видя мое ухудшающееся состояние, муж позвал бабулю, которая у нас многим помогала, и рассказал о моей беде.

Взглянув на меня, она сразу поняла, что это сглаз. И посоветовала, как выбраться из охватившего меня состояния. Поначалу способ показался мне несерьезным. Но, проанализировав внимательно ее слова, поняла: ничего смешного, ведь способность воды впитывать и передавать информацию очевидна. А метод совсем простой.

В ночь со среды на четверг я наполнила водой трехлитровую банку. Нашла в фотоальбоме фотографию юных лет — ту, на которой я себе очень нравлюсь. Снимок закрепила на банку изображением к стеклу, а на противоположной стенке (напротив фотографии) прикрепила лист фольги размером с тетрадный. Саму банку накрыла марлей и оставила на сутки на подоконнике. В течение следующих дней я эту воду пила небольшими глотками, умывалась ею. При этом нахваливала ее и искренне просила о помощи — о телесном и душевном здравии, чтобы водица вернула мне прежние силы, как в 20 лет на фотокарточке.

Через пару недель почувствовала себя лучше. Нормализовался сон, по утрам стала вставать в хорошем, бодром настроении. Одним словом, появилось желание жить.

Справиться с негативной энергией также хорошо помогает контрастный душ: он мобилизует организм. Начинать лучше с прохладной воды, потом включать теплую. После душа желательно выпить чашку горячего чая и постараться привести себя в состояние внутренней гармонии. В данном случае важно прочесть молитву («Отче наш», «Ко Пресвятой Богородице») перед иконой.

Надеюсь, мой опыт будет полезен кому-то еще, оказавшемуся в подобной ситуации.

Лариса ШУНИНА, Витебская обл.

Утренние привычки, которые портят весь день

ФРАЗА «КАК ДЕНЬ НАЧНЕШЬ, ТАК ЕГО И ПРОВЕДЕШЬ» ИЗВЕСТНА ВСЕМ. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ВСЕ СТРЕМЯТСЯ СЛЕДОВАТЬ ЭТОМУ СОВЕТУ. А ВЕДЬ ОТ НАШИХ УТРЕННИХ ПРИВЫЧЕК ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ СЛАЖЕННАЯ РАБОТА СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ДЕНЬ.

Перевод будильника на пять-десять минут. Отложенные повторные звонки не дадут выспаться, зато украдут время на сборы, спокойный завтрак, дорогу на работу. Страх опоздать приводит к резкому повышению гормонов стресса (адреналин, норадреналин), подъему АД, учащению пульса, нарушению работы нервной системы. В идеале нужно выработать режим сна (минимум семь-восемь часов) и вставать в одно и то же время.

Резкое пробуждение и вскакивание по звонку будильника. Ночью мышцы и суставы находятся в расслабленном состоянии. Если утро начинать с резких движений, развивается клеточный стресс, нарушается метаболизм в тканях, теряется эластичность и подвижность суставов и межпозвоночных дисков. Поэтому лучше сначала плавно потянуться, медленно встать, а после выполнить утреннюю разминку.

Отказ от завтрака. В этом случае чаще всего дефицит энергии восполняется плотным обедом. А в результате переедания нарушается работа ЖКТ и выработка ферментов. Поэтому завтракать лучше через 30 минут после пробуждения, когда организм проснулся и начал функционировать в полную силу.

Сладкое с утра. Резкое повышение уровня глюкозы в крови после сладостей быстро насыщает организм. Однако через 30-60 минут появляется голод, поскольку сахар быстро перерабатывается и уже не дает энергии. Плюс это большое количество калорий, с которыми легко перебрать, постоянно «подкачиваясь» быстрыми углеводами. В полноценный завтрак должны входить белки (яйцо, нежирная рыба, сыр, творог), несладкие фрукты, каши, кисломолочные продукты.

Лилия АДЕЛЬШИНА,
врач общей практики, г. Оренбург

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗАБОЛЕВАНИЯМ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

ПЛАСТЫРЬ ZB PAIN RELIEF:

Мировой бренд. Экспорт в более чем 60 стран

Профессор Ляо Чан – декан фармацевтического факультета Пекинского медицинского университета, имеет 45-летний опыт лечения средствами традиционной медицины. Лечебная практика – более 45 лет.

«Запомните простую истину и никого не слушайте: суставы поддаются лечению всегда, даже в самой глубокой старости».

На заводе Shaanxi Zhongbang Pharma-Tech Co, Ltd (Китай) мне и команде ученых удалось создать это инновационное средство, которое помогает в 90% всех случаев, причем даже очень запущенных.

Принцип простой: ортопедический целебный состав пластыря ZB Pain Relief напрямую впитывается в хрящи практически моментально.

Хоть его и нужно носить 72 часа, боль исчезает практически сразу, а полностью суставы и хрящи восстанавливаются после 2-3 курсов применения на болезненном участке.

СОСТАВ: 9 мощных лекарственных трав, в том числе сафлор, миллетия сетчатая, циботиум, гинура перистонадрезная, хохлатка сомнительная, дудник крупнопильчатый, цистанхе солончаковая и другие секретные травы.

Вдумайтесь только: полное восстановление позвоночника и суставов. Возможность избежать операции абсолютно реальна!

Даже за одно применение пластыря на больную область вы активируете около 930 000 клеток, которые служат на пользу вашему кровотоку. Так и происходит лечение. Здесь главное – стабильность.

Способ применения ортопедического пластыря ZB Pain Relief:

наложить пластырь на чистую поверхность кожи болезненного участка. Использовать пластырь 3 дня. Следующий пластырь можно использовать через 3 часа.

Курс лечения на один болезненный участок:

5-7 пластырей, для получения наилучшего результата рекомендуется пройти 2-3 курса на каждый болезненный участок с интервалом 3-4 дня между курсами.

Внимание! Суперакция!

При покупке 10 пластырей, 4 пластыря в подарок!

Заказать пластырь можно по телефону:

8-911-769-73-93

Доставка Почтой России – бесплатно.

БОЛИТ СЕРДЦЕ, СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ, БОЛЬ И ШУМ В ГОЛОВЕ?

ПЛАСТЫРЬ HYPERTENSION PATCH от гипертонии поможет вам!

Состав Hypertension Patch:
Корень шалфея многокорневищного, Корень гастродии очищенный, Горец перечный, Омела, Кора эвкоммии.

Профессор Чанг ШУ, M.D., Ph.D., заведующий отделением сосудистой хирургии Национального центра сердечно-сосудистых заболеваний (Китай), занимался разработкой состава трансдермального пластыря Hypertension Patch от гипертонии.

В конце 2013 года начали проводить клинические испытания трансдермального пластыря Hypertension Patch. Около 1000 человек, которые страдали гипертонией, стали участниками экспериментов. Результаты были просто ошеломляющими! Пластыри использовались на протяжении трех недель. 90% больных отметили резкое улучшение своего самочувствия и здоровья. 60% больных полностью избавились от гипертонии. У людей с самыми серьезными стадиями недуга был также отмечен сильный прогресс.

После таких результатов в эффективности пластыря от гипертонии невозможно сомневаться. Его можно назвать наиболее эффективным средством, при этом в отличие от таблеток он нисколько не навредит вашему здоровью.

Способ применения:

Пластырь необходимо клеить на чистую кожу в области пупка. Его можно использовать 2-3 дня. После данного периода нужно снять пластырь и хорошо промыть кожу. Следующий можно наклеить уже через 5-8 часов. Hypertension Patch используется как отдельное средство для лечения, а также прекрасно сочетается в комплексе с другими препаратами. Весь курс составляет 21 день (7 пластырей). Если у вас 3 стадия гипертонии, то рекомендуется пройти несколько таких курсов лечения.

Болезни, которые способен лечить пластырь

1. Вегетососудистая дистония.
2. Головокружения и головные боли.
3. 1-3 стадии хронической гипертонии.
4. Учащенное сердцебиение.
5. Повышенное артериальное давление.
6. Бессонница.
7. Усталость, апатия, состояние беспокойства.
8. Боли в шейном отделе позвоночника.
9. Покалывания в области сердца.

Внимание! Суперакция!

При покупке 10 пластырей, 4 пластыря в подарок!

Заказать пластырь можно по телефону:

8-911-769-73-93

Доставка Почтой России – бесплатно.

Межгосударственный стандарт ГОСТ 33489-2015. Продукция сертифицирована. Пластырь косметический. Декларация о соответствии. ЕАЭС №RU-Д. CN.НА 88.В.10118/19 от 08.05.2019 (действительно до 07.05.2022)
ИП БЕКТУГАНОВ К.А. ОГРНИП 320784700194195 Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Хочу рассказать две истории о покровительстве и защите Господа и Пресвятой Богородицы, которые я ощутила на себе.

Небесные покровители

ЧУДО ЯВЛЕНИЯ

В июле 1994 года ночью я возвращалась от пожилых родителей из села Бутырки к себе домой. Идти около трех километров через поле. Мама сильно беспокоилась, чтобы со мной ничего не случилось. Прочитала молитву в дорогу, благословила, перекрестила вслед. Даже всунула мне в руку вилы: «Вдруг бешеная собака выскочит». Я поблагодарила маму, хотя страха не было. В то время уже 10 лет возглавляла Бутырский сельсовет. Часто вечерами и даже ночью помогала односельчанам то скорую вызвать, то пожарную, а то и семейные скандалы разбирать вместо участкового милиционера...

И я пошла полевой тропинкой. Летние ночи светлые, тихо, вокруг ни души. Шла спокойно, планы на завтрашний день строила. Вдруг резко обернулась, подняла глаза в небо и увидела образ Господа Бога нашего. Сразу перекрестилась, прочитала «Отче наш» и опустила глаза. Через мгновение снова посмотрела, но образ растаял.

Верующие люди сказали, что меня вел Господь и, видно, я достойна Божией защиты за добрые дела и поступки.

ПОЖАР

А в засушливом 2014 году произошел вот какой случай. Начался пожар на лугах. До жилых домов оставалось всего 70 метров! Увидев огненную стихию за своим огородом, я упала на колени, разрыдалась от страха и ужаса. Но, опомнившись, стала усердно читать молитву иконе «Неопалимая Купина», целовать нательный крест и просить о спасении. Огонь все ближе подходил к моему участку. На крик прибежали односельчане, и мы вместе принялись сбивать пламя. Пожарная машина не могла добраться до пылающих лугов, не хватало длины шланга. К этому времени языки огня перебросились на соседские огороды. На нас загоралась одежда, брови были опалены, но мы не сдавались...

Когда пожар был потушен, мы еще долго не расходились. Я со слезами благодарила всех, кто помогал, славила Бога и икону «Неопалимая Купина». Ежедневно я усердно молюсь небесным покровителям. Верю, они защищают меня. Веду переписку с отцом Александром, настоятелем Свято-Покровской Обители Пресвятой Богородицы (Оренбургская обл., пос. Сара), в которой находится мироточащая икона Владимирской Божией Матери «Саринское благоухание». В обители ведется строительство монастырских зданий, часовни и церкви во имя святого преподобного Ливанского чудотворца Шарбеля. Там уже находится частица священнического облачения преподобного.

Анна НИКИТИНА,
с. Бутырки Липецкой обл.

Молитва от пожара

Иже во огни купины неопалимыя, древле Моисеем виденныя, тайну воплощения Своего от неискусобрачныя Девы Марии Прообразовавый, Той и ныне, яко чудес Творец и всея твари Создатель, икону Ея святую чудесы многими прослави, даровав ю верным во исцеление недугом и в защищение от огненнаго запаления. Сего ради вопием Преблагословенней: Надеждо христиан, от лютых бед, огня и грома избави на Тя уповающия, и спаси души наша, яко Милосерда.

Святой Шарбель вернул к жизни

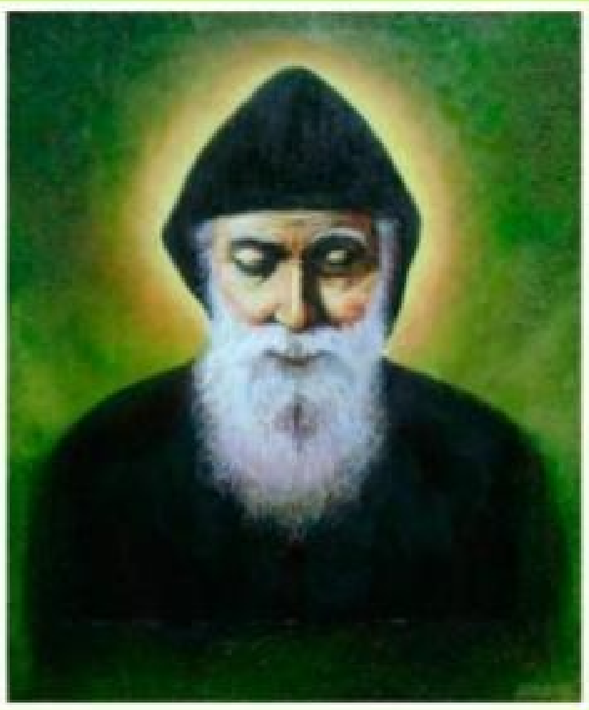
В октябре прошлого года сын заразился коронавирусом. Человек я пожилой — 93 года. Понимала, что, если заболею, шансов выкарабкаться из болезни почти нет. Думала, кончилась жизнь...

Запаниковала, сердце билось так, будто хотело выскочить! Тогда я прижала к себе изображение святого Шарбеля, стала просить его о здоровье сына и своем — так хотелось еще пожить!

Вдруг в груди будто что-то оборвалось, сразу стало легко дышать. Я поняла, что совершилось чудо, меня вернули к жизни...

Сейчас чувствую себя хорошо и благодарю святого Шарбеля за все!

Ольга ДИРЕНКО,
г. Ростов-на-Дону



Избавляемся от ненужного

ОРГАНИЗМ КАЖДОГО ИЗ НАС ПОСТОЯННО ПОДВЕРГАЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАЗВАТЬ ОДНИМ СЛОВОМ — ТОКСИНЫ. ОНИ ПОСТУПАЮТ ИЗ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ С ДЫХАНИЕМ, ПИЩЕЙ, ВОДОЙ, ЛЕКАРСТВАМИ. ПОНЯТЬ, НУЖДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ОЧИЩЕНИИ, НЕ ТАК УЖ И СЛОЖНО. СПРОСИТЕ СЕБЯ, ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ СЕЙЧАС БОДРЫ ИЛИ ЧУВСТВУЕТЕ ВЯЛОСТЬ И АПАТИЮ? ХОРОШО ВЫСЫПАЕТЕСЬ ИЛИ ЧАСТЕНЬКО СОН БЫВАЕТ НАРУШЕН? УТОМЛЯЕМОСТЬ, ПЕРЕХОДЯЩАЯ В ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ, БЕССОННИЦА, ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ РАЗБИТОСТИ — ВСЕ ЭТО ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОЧИЩЕНИЕ.

ТЕЛО ПОСЫЛАЕТ СИГНАЛЫ

Если регулярно не освобождать организм от токсинов, его адаптационные ресурсы истощаются, он перестает справляться со своими «обязанностями». Осложняются существующие болезни и могут возникнуть новые. Станут постоянными чувство усталости, общее недомогание, головные боли, раздражительность. Безуспешными будут попытки нормализации веса — как снижения, так и увеличения массы тела. Появится нездоровый цвет лица, дряблость кожи, волосы потеряют блеск и начнут выпадать, ногти станут ломкими.

Загрязнение организма дает о себе знать болями различного расположения, плохим пищеварением, о котором можно судить по неприятному запаху изо рта, чрезмерному газообразованию, расстройству стула. Происходит также сенсибилизация организма токсинами, и в результате появляются аллергический дерматит, конъюнктивит, бронхиальная астма и другие недуги. Самоотравление ускоряет и процессы старения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сегодня для выведения токсинов из организма существует много методов и способов. Каждый из них, если он научно обоснован, имеет свои положительные стороны. Растительные же вещества, на мой взгляд, могут оказать более эффективную помощь в очищении от шлаков и, что очень важно, без вредных последствий.

Против любого яда в природе существует противоядие. В царстве растений каждый вид токсинов выводится определенной группой трав.

- Так, например, нитраты — зверобоем, календулой, бессмертником, солодкой.
- Радионуклиды — хвоей ели или пихты, чередой, клюквой, рябиной, семенем льна.
- Соли свинца активно выводятся полевым хвощом, а соли ртути, кобальта, стронция — яблоками, виноградом, алычой и апельсинами.

Для удаления токсинов чаще всего используют растения, обладающие мочегонным и слабительным действием. Более подробная информация об этом, а также конкретные фиторецепты — в следующем номере.

Светлана ЛАПИНА, врач-фитотерапевт, гп Желудок Гродненской обл.

Берегите свои сосуды!

С возрастом кровеносные сосуды в нашем организме изнашиваются, как водопроводные трубы, теряют эластичность и проницаемость.

Среди причин — пища, насыщенная жирами и холестерином, курение, малоподвижный образ жизни, использование оральных контрацептивов, наследственность. Поэтому, если хотите поддержать свои сосуды, прежде всего рекомендую пересмотреть питание. Уберите из рациона жирное, соленое, острое, колбасы, ограничьте яйца, не пейте некипяченую воду, так как в ней содержится много извести, хлора.

В качестве профилактики заболеваний сосудов людям старше 40 лет полезно регулярно пить натощак картофельный сок (3-4 ст.л.).

Ольга МОЛОСТОВА, травница, г. Никольск

Прополис — уникальный продукт, который спасает от тысячи бед. Это природный антибиотик. И если он не вызывает аллергию, то вылечит быстро и надолго. Всегда держу под рукой вот такую мазь.

Заживляющее сливочное масло с прополисом

Кусочек охлажденного прополиса весом примерно 15 г натираю на крупной терке, смешиваю со 100 г растопленного на водяной бане сливочного масла. Томлю на малом огне полчаса, снимая пену. Затем процеживаю и даю остыть при комнатной температуре. Храню в холодильнике. Использую при герпесе, ссадинах и ранах. Заживляет быстро!

Ирина ЛИРНЕЦКАЯ, травовед, г. Киев

АППАРАТ, который ИЗМЕНИЛ ВСЕ!

Наконец-то это случилось. То, о чем так долго и безуспешно мечтали миллионы людей, произошло! В России появился аппарат нового поколения для оздоровления ВСЕГО организма! Это «РИКТА ЭСМИЛ 1А».

Вы можете себе представить, что боль проходит без таблеток? Причем совершенно неважно, что болит: голова, позвоночник или печень. А ведь такое возможно! Пользуясь аппаратом «РИКТА ЭСМИЛ 1А», вы сможете быстро избавиться от боли, не используя химические препараты в виде таблеток. Вам больше не надо отравлять свой организм и «гробить» печень и желудок!

Но и это еще не все! Основной талант этого аппарата – дать энергию вашим клеткам! Возродить в них жизнь и вернуть им молодость. И многие люди говорят, что уже после первого сеанса они как будто помолодели на несколько лет!

ЛЕЧЕНИЕ КАК В ЛУЧШИХ КЛИНИКАХ СТРАНЫ

Аппарат «РИКТА ЭСМИЛ 1А» невероятно эффективен при лечении более чем 200 заболеваний, он уже успешно используется в ведущих клиниках страны (Центральная клиническая больница им. С. М. Боткина, Московский научный центр сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, Главный военный клинический госпиталь им. академика Н. Н. Бурденко и т.д.). Это ли не показатель?!

Но, к сожалению, в большинстве случаев у людей, живущих в регионах, нет доступа к такому лечению. Да что уж говорить, даже не каждый житель столицы может позволить себе ТАКОЙ уровень лечения!

Но «РИКТА ЭСМИЛ 1А» для домашнего использования изменил эту ситуацию! Этот аппарат – ни больше, ни меньше – настоящий прорыв! Революция! Ведь он дал шанс КАЖДОМУ жителю нашей страны иметь в своем доме «скорую помощь» на все случаи жизни. Причем на уровне лучших клиник!

ЧТО ГОВОРЯТ ВРАЧИ?

Многие специалисты в полном восторге от аппарата «РИКТА ЭСМИЛ 1А»! И нам однозначно стоит прислушаться к их мнению.

Этот аппарат магнитно-лазерной (квантовой) терапии открывает совершенно новые возможности для лечения пациентов!

Он позволяет избирательно воздействовать на различные органы и ткани организма и улучшать их функционирование. Особенно эффективно применение аппарата «РИКТА ЭСМИЛ 1А» для пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы и внутренних органов.

Еще недавно это казалось невозможным, а сегодня с помощью лазерного режима аппарата «РИКТА ЭСМИЛ 1А» можно даже доставить лекарства (без которых иногда не обойтись) напрямую в очаг воспаления. Ведь глубина проникновения лазера целых 6 см (глубже – только скальпель хирурга!). При этом (важно!) не нарушая кожных покровов и минуя печень.

Именно лазерный режим в аппарате «РИКТА ЭСМИЛ 1А» отвечает за восстановление, регенерацию и противовоспалительный эффект.

А благодаря сочетанию лазера с другими режимами аппарата (красное, инфракрасное излучение, магнитное поле) выздоровление наступает в разы быстрее!

Представьте, то, что раньше вы лечили годами, с аппаратом «РИКТА ЭСМИЛ 1А» может пройти всего за курс процедур!

ВОЗМОЖНОСТИ КВАНТОВОЙ ТЕРАПИИ

Аппарат «РИКТА ЭСМИЛ 1А» успешно применяется при лечении многих заболеваний:

- *Сердечно-сосудистые (ишемическая болезнь сердца, профилактика инфарктов и др.);*
- *Заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы и др.);*
- *ЖКТ (гастрит и др.);*
- *ЛОР-заболевания (отиты, ларингиты, синусит и др.);*
- *Легочные заболевания (бронхиты и т.д.);*
- *Кожные заболевания (способствует также быстрому заживлению ран и т.д.);*
- *Нервные расстройства (бессонница, тревожный синдром и т.д.);*
- *Повышает иммунитет и общую сопротивляемость организма.*

Спектр применения «РИКТА ЭСМИЛ 1А» настолько огромен, что невозможно описать все в одной статье. Более подробную консультацию специалиста вы можете получить по телефону бесплатной федеральной линии 8-800-777-61-32. (Бесплатно для РФ.)

РЕЗУЛЬТАТ, КОТОРЫЙ ПРЕВЗОШЕЛ ВСЕ ОЖИДАНИЯ

В специальном решении Комитета по охране здоровья и спорту Государственной Думы РФ новые технологии, созданные Ассоциацией «Квантовая медицина» (в том числе и аппараты «РИКТА ЭСМИЛ 1А»), признаны одним из приоритетных направлений развития отечественного здравоохранения!

Поверьте, еще никогда медицина нового уровня не была столь проста и доступна каждому человеку, как сейчас. Так не упустите этот шанс! Ведь у вас есть реальная возможность навсегда забыть о многих заболеваниях, омолодить свой организм и замедлить процессы старения с помощью аппарата «РИКТА ЭСМИЛ 1А»!

Пора! Давно пора оставить старые, неэффективные методы лечения в прошлом. Они вам не помогли и уже вряд ли помогут!

Протяните руку, позвоните сейчас! Без вашего правильного решения сегодня счастливое будущее может просто не наступить! Берегите себя и своих близких!

Получите свой ПОДАРОК!

Закажите аппарат «Рикта Эсмил 1А» до 1 июня 2021 г. и получите аппликатор «Кардиомаг» стоимостью 1990 рублей БЕСПЛАТНО![1]

Заказывайте аппарат «Рикта Эсмил 1А»

8-800-777-61-32

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

Официальный интернет-магазин www.life7.ru.

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ П-64.

В письме укажите свой номер телефона.

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения

Упаковка с настоящим медицинским аппаратом «Рикта Эсмил 1А» опломбирована специальной голограммой.

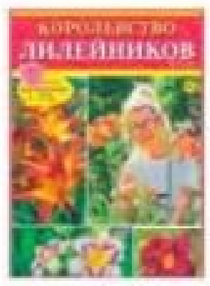
ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама 18+.[1] Акция действует с 20.04 до 1.06.2021 года. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информацию об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

«КЛУБНИЧНЫЙ РАЙ: ВСЕ ХИТРОСТИ СЛАДКОЙ ЯГОДЫ»

Душистая, сочная, сладкая — клубнику (а правильно — землянику садовую) называют одной из самых вкусных ягод. К тому же она — живой поливитамин. Если летом клубника регулярно появляется на вашем столе, можно максимально укрепить здоровье. Каждый дачник при выращивании клубники мечтает получить крупные и очень сладкие плоды, но некоторые упускают важные нюансы. Какие? Ответы на все клубничные вопросы вы найдете в спецвыпуске «Садовода и огородника» — «Клубничный рай: все хитрости сладкой ягоды».

«КОРОЛЕВСТВО ЛИЛЕЙНИКОВ»



Современные лилейники сказочно красивы, мало подвержены болезням и вредителям. А сортов более 60 тысяч! Гиганты и низкорослые красавцы, с ароматом и без, махровые и гладкие… Как не растеряться во всем этом великолепии, угодить лилейникам с почвой и местом, а при желании и вывести свои сорта, расскажут опытные цветоводы в новом выпуске «Школы цветовода» — «Королевство лилейников».

«ЛЕТО СО ВКУСОМ КЛУБНИКИ»

- Торты, тарты, чизкейки и другая выпечка с первой летней ягодой украсят ваш стол в будни и праздники.
- Клубника фламбе — изысканное лакомство для взрослых.
- Напитки для веселых посиделок в кругу родных и друзей.
- Заготовки для зимовки: поможем расправиться с ягодным изобилием.
- Витаминная тройка: самые полезные виды консервирования.

«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 8

- Тема номера. Готовимся к Пасхе.
- Салаты и закуски. Изумительная икра из вешенок.
- Первые блюда. Витаминный холодник с медвежьим луком.
- Горячие блюда. Блинчики с мясом «Всегда кстати».
- Несладкая выпечка. Сырные печенюшки «Все за стол!» .
- Секрет кулинара. Чем хороши растительные сливки.
- На здоровье. Продукты-отравители — миф или реальность?

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ, ПОЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47 ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!

Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Преддиабет — игра по новым правилам.
- Досье на болезнь. 10 фактов об авитаминозе.
- Питание с пользой. Каша для щитовидки.
- Из личного опыта. Кашель уберет чесночный мед.
- Компетентно. SOS: звенит в ушах!

реклама

Сегодня также вышли:
«Золотые рецепты наших читателей», «Сваты. Сканворды», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня. Выпечка», «Давление в норме. 120/80», «Сваты на пенсии», «Сваты на даче», «Счастливая и красивая», «Цветок», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты на кухне», «Домашний», «Сваты», «Делаем сами», «Саша и Маша. 1000 приключений», «Королевство лилейников», «Лето со вкусом клубники», «Клубничный рай: все хитрости сладкой ягоды».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+

N 8 (582), 20 апреля 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор
ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 9.04.2021 г. в 16.00

Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ 1663

Отпечатан в
ООО «Типографский комплекс «Девиз»,
Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com
Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет
4 мая 2021 года

В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА МЫ ЧАЩЕ БЫВАЕМ НА СОЛНЦЕ, ПОЭТОМУ КОЖА БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНА ВРЕДНОМУ ВЛИЯНИЮ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ. ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ЕЕ ОТ ПОЯВЛЕНИЯ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДОРОГИЕ КРЕМЫ С УФ-ЗАЩИТОЙ. ПРОСТО ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С ЖИРОРАСТВОРИМЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ПИГМЕНТАМИ КАРОТИНОИДАМИ.

Заедайте веснушки... петрушкой!

ИСТОЧНИКИ

Каротиноиды содержатся в моркови, шиповнике, тыкве, петрушке, укропе, шпинате, батате, кинзе, зеленом луке, кураге, абрикосах, зеленом романском и других видах салата, помидорах, говяжьей печенке, брокколи, облепихе.

КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТ

Результат заметен уже через неделю. Особенно хорошо экспериментировать тем, кто еще не загорел. Продукты, богатые каротиноидами, не только защитят от солнца, но и обеспечат хороший цвет кожи и даже отложат старение. В них огромное количество антиоксидантов, которые борются с главными врагами молодости — свободными радикалами.

Кстати, в Интернете можно найти фото людей до и после диеты на продуктах с высоким содержанием каротиноидов. Эффект потрясающий!

ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ

В аптеках продают комплексы каротиноидов. Выпил пару капсул в день — и готово! Моя клиентка с белоснежной кожей не уставала меня благодарить весь прошлый летний сезон: она не использовала солнцезащитный крем — и никаких веснушек!

От пигментных пятен также помогает витамин С и препараты с коллагеном. Работая в паре, они защищают кожу, делают ее более плотной, а значит, менее подверженной воздействию солнечных лучей.

Весенний салат из брокколи с курагой

Брокколи прекрасно поддерживает зрение, так как содержит каротиноид лютеин. Это вещество защищает кожу от пигментации и даже может уменьшить уже имеющуюся.

Понадобится

(на две порции):

- полкочана брокколи;
- горсть кураги (ягод годжи);
- яблоко;
- маленькая красная луковица;
- 3 ст.л. очищенных семечек подсолнечника (тыквы или нарезанного миндаля);
- 3 ст.л. оливкового масла;
- 1 ст.л. яблочного уксуса;
- соль и перец.

Приготовление

Брокколи мелко нарезать или измельчить в кухонном комбайне. Добавить тонко нарезанные яблоко и лук. Заправить салат маслом, уксусом, посолить, поперчить. Посыпать измельченной курагой и семечками.

Екатерина ЙЕНСЕН, нутрициолог, Дания, food4vita.ru

Факт

ПОСЛЕ ТЕМПЕРАТУРНОЙ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ КАРОТИНОИДЫ УСВАИВАЮТСЯ ЛУЧШЕ. А ЕЩЕ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ИХ УСВОЕНИИ ИГРАЮТ ЖИРЫ И МАСЛА (ЭТИ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПИГМЕНТЫ ЖИРОРАСТВОРИМЫ). ГОТОВИТЕ ЛИ ВЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, БОГАТЫХ КАРОТИНОИДАМИ, САЛАТ ИЛИ ДРУГОЕ БЛЮДО, ВСЕГДА ДОБАВЛЯЙТЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО.

СВЕТ ЛАЗЕРА ВОЗВРАЩАЕТ ЗРЕНИЕ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ХИРУРГИИ

Закройте на секунду глаза. Что вы видите? Ничего! Вы почти беспомощны... А представьте, что это не на секунду...

Важность зрения для нашей жизни переоценить невозможно! Но сберечь его всё труднее! Нагрузка на глаза неимоверно растёт. Ну кому не знакомы сухость в глазах, переутомление, покраснение, резь? Зрение портится уже у молодых, ещё в школе. Что уж тут говорить о людях в возрасте! А сохранить своё зрение так хочется! И вот сейчас появилась реальная возможность остановить потерю зрения! А если всё не слишком запущено, то и восстановить его! Без операции! И это лечение не потребует ни миллионов, ни непомерных усилий!

Так что это за средство такое?

Кто-то довольствуется тем, что есть...

А кто-то выбирает «Глазник»

СПАСИТЕЛЬНЫЙ ЛАЗЕР

Удивительно, но основная причина — недостаточная микроциркуляция крови и глазных жидкостей. Надо только устранить её! Но, по признанию медиков, восстановление микроциркуляции в очаге поражения с помощью медикаментозной терапии — задача практически невыполнимая.

Зато эту проблему можно решить с помощью самого современного метода лечения — низкоинтенсивной лазерной терапии. Многолетние исследования дали потрясающий результат! Учёные нашли лечебную длину волны красного излучения. Смогли подобрать нужную силу лазера и сделать лазер компактных размеров. И вот появился доступный вам инновационный лазер — «Глазник»! Он фантастически эффективен при лечении множества заболеваний глаз! Мало того, он невероятно усиливает действенность медикаментозного лечения, облегчая доставку лекарств к нужным тканям.

ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ «ГЛАЗНИКА»!

На основании медицинских исследований «Глазник» был рекомендован для лечения таких болезней глаз:

- **дистрофия, диабетическая ретинопатия и другие поражения сетчатки;**
- **глаукома;**
- **катаракта (помутнение хрусталика);**
- **частичная атрофия зрительного нерва;**
- **конъюнктивит (воспаление слизистой глаза);**
- **дистрофические заболевания и воспаления роговицы глаза;**
- **иридоциклит и хориоретинит (воспаление радужки и цилиарного тела глаза).**

Крайне важно, что «Глазник» помогает снять напряжение глаз при длительной работе. И нормализует состояние глаз при перенапряжении и утомлении. И предотвращает их переход в заболевания!

Замечательные возможности! Недаром лазерная терапия — это вершина современной медицины. И этот аппарат запатентован как уникальное изобретение.

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!

ПРОВЕРЕН И ЭФФЕКТИВЕН!

«Глазник» прошёл все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И. П. Павлова[1] и показал великолепную эффективность: положительные изменения наблюдались в 89 % случаев! То есть здоровье 9 из 10 пациентов улучшалось!

«Глазник» рекомендован и для профессионального применения в клиниках. А возможность его использования дома — так это просто фантастика!

Такой аппарат необходим всем!

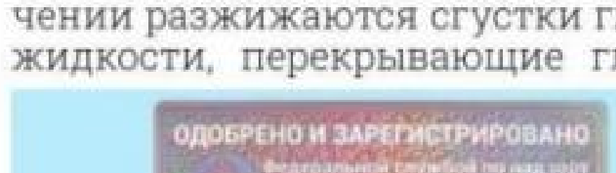
КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Красный лазер действует на клеточные структуры глаза и системы микроциркуляции крови. А они-то как раз и отвечают за восстановление функций глаза!

Появился эффективный способ борьбы с дистрофией сетчатки и с диабетической ретинопатией! Причём «Глазник» увеличивает не только количество, но и качество крови, поступающей в глаза. Активируются эритроциты, и увеличивается кислородная ёмкость крови. Уменьшается слипание тромбоцитов в крови. Возрастает её текучесть и проникновение в клетки глаза. То есть невероятно усиливается их питание! А ещё активируется созревание и питание пигментного слоя сетчатки. Глаза «молодеют»!

Так мало того, при лазерном облучении разжижаются сгустки глазной жидкости, перекрывающие глазные протоки и повышающие глазное давление. И глазное давление понижается! Зрительный нерв не пережимается! Улучшается питание волокон нерва, и они начинают восстанавливаться! Совместно с лекарствами «Глазник» может устранять воспаление зрительного нерва. После курса процедур восстанавливается центральное зрение.

Вы только представьте — ваше зрение может стать лучше уже через две недели! Неизлечимая глаукома может лечиться!



Остерегайтесь подделок! *Специальная защитная голограмма на упаковке «ГЛАЗНИКА» — 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.*

ОН НУЖЕН ВСЕМ!

Почему «Глазник» вам необходим? Он может сильно улучшить или даже возвратить вам зрение! Ваше зрение! Он способен эффективно и быстро снимать мучительные воспаления глаз и век. Он способствует лечению болезней, ведущих к самым тяжёлым последствиям — ухудшению и потере зрения. Что может быть лучше!

И это не вопрос цены — это вопрос жизни! Такой аппарат должен быть в каждом доме! И что особенно приятно — один аппарат может использовать вся семья!

И откладывать не стоит! Каждый день промедления только ухудшает положение! Так чего же дожидаться?! Есть возможность восстановить зрение простым лечением. Вдобавок лечить зрение можно дома. Столько курсов, сколько надо. Пока не поздно — помогите СВОИМ глазам!

Подарок!

При заказе аппарата «Глазник» вы получите турмалиновые стельки стоимостью 1670 РУБЛЕЙ БЕСПЛАТНО! Они оказывают комплексное воздействие на ваш организм через стопы – налаживают кровоток[3].

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ГЛАЗНИК»

8-800-777-36-94

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните!
Консультация специалиста бесплатно!
433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ П-63
В письме укажите свой номер телефона
Официальный интернет-магазин www.life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306730205900051 Рег. уд. № ФСР 2011/12821. Реклама 18+. [1] Протокол медицинских испытаний на базе ГБОУ ВПО «СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова» от 16 декабря 2011 г. [2] Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. [3] Акция действует с 20.04 до 1.06.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Реклама 6+

LEOMAX

Акция «Счастливый шанс»!
Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-1906
и ВЫИГРАЙ
100 000 рублей!

1000 товаров в прямых эфирах на сайте leomax24.ru или на кнопке пульта твоего ТВ:

МТС 34 | МТС 34 | Орион Экспресс 24 | Триколор 21 | Акадо телеком 29 | Билайн 59 | Ростелеком 38 | Ростелеком 40 | НТВ.ПЛЮС 403

ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

2 шт.

лот 68901-01 **999.-**

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.

Оберегающая нательная икона «Святая Казанская Божия Матерь» + 2-я в ПОДАРОК!

лот 65047-02 **999.-**

2 шт.

Материал: сплав недрагоценных металлов, золотое покрытие, ювелирная смола. Размер кулона: 2,5×3,2 см. Длина цепи: 59 см + 6 см (доп. звенья). В комплекте: кулон, цепочка, бархатный мешочек.

Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.

лот 88427 **999.-**

2 шт.

- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Материал: 100% ПЭ (вуальная ткань, кружево). Размер: 129×100 см.

Платье «Жизель»

лот 89373 **1999.-**

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

Комплект «Рубиновая страсть», 3 шт.

лот 67802-03 ~~2999~~ **999.-**

3 шт.

Материал: сплав недрагоценных металлов; покрытие – розовое золото 24 карата (нанесение гальваническим способом); вставка – кристаллы, имитирующие рубины. Тип замка у серег: «французский». Длина: 3,5 см (серьги); 2,4 см (подвеска); 50 см + 6 см доп. звенья (цепь).

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 ~~5499~~ **4999.-**

- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.

Материал: 100% ПЭ.
Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.

Бежевый | «Бордо» | Коричневый | «Кофе с молоком» | Горчичный

Покрывало «Цветочный дуэт»

лот 100180-11 1. «Махаон» **1699.-**
лот 100180-12 2. «Шиповник» **1699.-**
лот 100180-13 3. «Цветок саванны» **1699.-**

Материал: искусственный шелк (100% ПЭ). Размер: 210×200 см.

Простыня на резинке «Нежные сны»

лот 27839 от **799.-**

Материал: 100% хлопок.
Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий.
Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Надежная фиксация по периметру

Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт. **999.-**
лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт. **999.-**
лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт. **999.-**

В наборе: клейкий холст (30×40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

2 шт.

Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 ~~2999~~ **1499.-**

- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.

В комплект входят: 1 запасная игла, 6 шпулек, 1 нитевдеватель, инструкция. Управление: электромеханическое. Мощность: 6 Вт. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

Усилитель звука «Чудо-слух»

лот 41319 ~~1999~~ **1499.-**

- Может усиливать звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.
- Практически незаметен благодаря размеру и цвету.

Материал: металл, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г.

Сумка «Харизма» + ПОДАРОК: Сумка кросс-боди и Кошелек!

лот 49502 **1999.-**

- Прочная и вместительная сумка с несколькими отделениями.

Материал: натуральная кожа. Размер: 31×24,5×9,5 см (сумка).
В ПОДАРОК: сумка кросс-боди (24×16×4 см), кошелек (17×14×3 см).

Флэш-роллеры «Голливуд» + Складной рюкзак в ПОДАРОК!

Складной рюкзак

лот 17733-01 **999.-**

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.

Материал колес: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Вес: 555 г. Грузоподъемность: до 60 кг. Ширина: 6-10 см, ∅колес: 70 мм.

Умные очки «Анти-блик»

лот 18502 **999.-**

- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал оправы и линз: ПВХ. В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15×5×5 см (в сложенном виде).

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

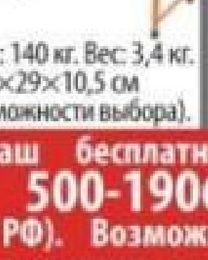
лот 19169-01 ~~2999~~ **1599.-**

- Работает от аккумулятора.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.
- Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты четырехгранные – 2 шт., биты-сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

Кейс для хранения

Скамейка-трансформер «Экстра» 3 в 1



лот 19282 **1499.-**

- Легко складывается и раскладывается.
- Легкая, прочная, удобная.
- При переворачивании скамейки на 180° получается удобная подставка под колени.

Материал: пластик, металл. Максимальная нагрузка: 140 кг. Вес: 3,4 кг. Размеры: 56×29×43 см (в разложенном виде); 63,5×29×10,5 см (в сложенном виде). Цвет: серый, оранжевый (без возможности выбора).

Лимонадница «Муза»

лот 28463 ~~2999~~ **1999.-**

- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной огранкой.
- Для красивой подачи на стол морсов, соков и других напитков.
- Удобный кран позволит налить напиток аккуратно.

Материал корпуса: стекло. Высота: 460 мм с крышкой. Объем: 2 л.

Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 **3999.-**

■ Черный
Красный

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: шнур питания, электродуховка, 2 противня, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 0,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Коптильня «Дымок Экстра»

лот 21120-01 ~~3999~~ **3499.-**

- Подходит для горячего копчения.
- Можно готовить дома и на природе.
- Экспресс-копчение за 20 минут.
- Для рыбы, мяса, птицы.

Материал: сталь. В комплекте: корпус, крышка, лоток для сбора жира, крестовина, 4 крючка, инструкция. ∅25 см, высота – 40 см. Объем: 18 л. Вес: 4,5 кг.

Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 ~~2499~~ **1999.-**

- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.
- Готовим салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.

Мультирезка «Миг» 5 в 1

лот 28464 ~~1999~~ **999.-**

2 шт.

- Специальный контейнер с крышкой сохранит нарезку свежей.
- С помощью насадок аккуратно нарежет ломтиками, кубиками или дольками любые ингредиенты.

Материал: нержавеющая сталь, пластик. Размер: 21×7,5×5 см. В комплекте: мультирезка, 3 насадки с лезвиями из нержавеющей стали, рамка-переходник, контейнер с крышкой. В наборе: 2 шт.

Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов

лот 22462 **999.-**

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка. Не подходят для мытья в посудомоечной машине!

Светильник «НаноСвет» Ультра, 4 шт.

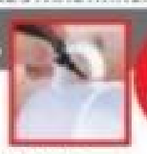
лот 12657-06 **999.-**

4 шт.

- Освещает труднодоступные места.
- Липучки – для крепления на любой поверхности.

В каждом светильнике по 2 светодиода. Размер: 18×4,5 см. Работает от 3 батареек типа AAA (в комплект не входят). Яркость светильника: 200 лм. Время работы: до 150 ч. В комплекте: 4 светильника.

«Супер Сварка» от Leomax, 2 шт.



лот 18581-01 **999.-**

2 шт.

- Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.
- Склеит изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фарфора.

В комплекте: устройство, батарейка CR2016L. Материал корпуса: ПВХ. Размер: 14×2,3×3,3 см.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

лот 28594 ~~3999~~ **2999.-**

- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие наконечники ножек.
- Возможность использования в качестве стремянки.

Материал: пластик, алюминий. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см. Размер (Ш×Г×В): 51×31×53 см. Вес: 2,3 кг. Максимальная нагрузка: 120 кг.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции «Счастливый шанс» с 20 апреля по 18 августа 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.12.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-1906** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru